

## 特集号

調布市民健康づくり  
始める会 おたより

会員のみなさま、いかがお過ごしでしょうか？始める会の活動が多彩になってまいりました。今回からスタイルをかえ、記事を盛りだくさんにして、お届けいたします。

6月16日(土) ウォーキング&ストレッチ体操 (参加62名, 約7km)

晴天に恵まれ、楽しいウォーキング日和でした。水生植物園では、菖蒲と紫陽花の鑑賞を堪能できました。ウォーキング後は芝生の上でお弁当を広げられ、参加者の気分も解放的となり、お話もはずんでいました。総合体育館での高松先生のレクリエーションは、皆さんにとっても楽しんでいただきました。「このような企画をお願いします。」というお声を多く頂きました。今後は、アンケートをいただき、企画に反映していきたいと思っておりますので、ご協力お願い致します。



## 運動専門委員会

6月30日(土) そば打ち教室 (参加28名), そば打ち名人・柳沢氏指導

そば打ち名人の手で大きなこね鉢にふるい落とされたそば粉と小麦粉は、少量の水で巧みに混ぜ合わされ、その技は、まるで宇宙を創造する神のようでもありました。そばの粒子は他の粒子を巻き込みながら除々に大きく育ち、回転しながら散在していたものが、やがて一つの丸い塊となる様子は、惑星の誕生を思い起こされます。しかし、そばにとってはこれからは苦難の道で、つぶされて、薄く引き延ばされ、細かく裁断された後は熱湯と氷水地獄をくぐり抜け、果てはつゆと共に胃袋に吸い込まれる運命。これは、まさに宇宙を食す壮大な夢を見たような体験でした。



そばの香りの中で五感を駆使し、額に汗して造ったそばを五官で味わうという、今回の3時間の体験は、私に更なる探究心を呼び起こすこととなりました。

## 食楽食育の会



## わかばグループ活動報告

活動レポート

昨年 11 月より高松先生に約 1 時間 30 分の体操を毎月 2 回お願いしております(参加費 200 円)。体操がメインで、他グループの方や非会員の方の参加も増えてきております。高松先生には、皆さんからの質問や要望にもお応えいただいています。



### 【活動場所】

染地地域福祉センター 第 1 月曜日午後 1:30 ~

下石原地域福祉センター 第 3 日曜日午後 6:00 ~

4 月 2 日(月) 多摩川土手の満開のさくらを見にウォーキングして、西河原公園でお弁当を食べました。

染地地域福祉センターに戻り、体操をした後、非会員の方がウクレレを演奏され、歌を数曲唄いました。参加された皆さんの笑顔には、満足度 100%と書いてありました。今後もこのような企画をお願いしたいと思っております。皆様のご意見、ご要望、ご参加をお待ちしております。

わかばグループ 山崎友子

## オレンジグループ月例活動報告

### あなたも一緒に歩きませんか？

7 月 7 日(土) くもり 参加 20 名 約 4.1km

調布駅 郷土博物館 下布田遺跡 二見屋 常性寺 調布駅

8 月 4 日(土) 晴れ 参加 17 名 約 5km

調布駅 池上院 深大寺水車館 深大寺 青渭神社 植物公園

次回予定

毎月第 1 土曜日 調布駅北口 9:30 集合 雨天の場合中止

9 月 1 日(土) 野川をくだって、柴崎へ。 国領神社 光照寺 妙円地藏

10 月 6 日(土) となりまちへ散歩、狛江まで。 市民プール 多摩碑 竜泉寺

オレンジグループ 垂見明雄

## つつじ会活動報告

7 月 21 日(土) うすぐもり 参加 11 名

「多摩川堤で夕日鑑賞会」約 5.4km

国領駅 せせらぎの道 多摩川

かすかな夕焼け雲を遠く眺めながら、水辺に遊ぶハト、コウモリ、釣り人...の会話を楽しむ。



次回予定

9 月 8 日(土) 「旧野川の緑道・ふれあい歩道散策」つつじヶ丘駅南口 8:45 集合

つつじ会 大和田昭



## 健康コラム

### 『コレステロールが変わる？』

今年4月、日本動脈硬化学会が20年来続けてきた動脈硬化の診断基準を変更したのをご存知でしょうか。長い間親しまれた総コレステロールを診断基準から除き、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を採用、その異常値を140mg/dl以上とすることになったのです。ちなみに、毎年おこなわれてきた基本検診は、来年4月から健康増進法の特定健診、特定保健指導という制度になりますが、ここでの健診項目も総コレステロールはなくなり、脂質関係は、LDLコレステロール、HDLコレステロール（善玉コレステロール）、トリグリセリド（中性脂肪）の3つになります。職域の健診ももちろんです。

この問題は、ここ10数年ずいぶん議論されてきただけにようやく結論が出て一段落なのですが、問題はまだまだあります。高コレステロールは日本人にとって本当に心臓病や脳卒中の危険因子なのか、もしそうなら一体どれくらいの高値が危険なのかはまだあいまいなのです。LDLコレステロール140は総コレステロールの値220に相当するのですが、中年女性でそれ以上の人はたくさんいるし、かといって、この年代の女性が心臓病や脳卒中になるわけではありませんし、むしろ女性は男性にくらべて少ないのです。最近ではコレステロール値を下げる薬が多く、医師の処方で服用している人も多いのですが、値が下がっても、一体なんの病気の予防になっているのかと疑問を投げる専門家も多いのです。筆者は、総コレステロールが300以上ならともかく、それ以下は食生活や運動習慣の改善だけでよいという意見です。動脈硬化の指標が変わってもこの問題はのこされたままです。

上畑鉄之丞、健康づくり始める会会長・医師



## イベントご案内

みなさまのご参加をお待ちしています。

- ✦ 10月4日（木）ウォーキング&皇居東御苑内の見学と史跡探索
- ✦ 10月27日（土）芋ほり体験
- ✦ 11月21日（水）調理実習

連絡先 始める会事務局（調布市役所健康推進課）042-441-6100



### エコバック作りのお知らせ

マイ・エコバックを作ってみませんか？参加費200円  
染地地域福祉センターと下石原地域福祉センターにて行います。  
詳しくは、わかばグループ 赤木稔子までお問合せ下さい。

☎042-485-3550