

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。13号は、みなさまの写真を出来るだけ載せました。寒さに向かって元気に健康づくりを始めましょう！

10月4(土) ウォーキング & 皇居東御苑内の見学と史跡探索 (参加124名, 約4.2km)

天候にも恵まれ、大勢の方が参加されました。皇居東御苑内を初めて歩く方が、たくさん居られました。アンケートは、79人の方から回収が出来ました。コースについては、非常に良かった39人、良かった40人。次回も参加者全員の方に、非常に良かったと満足頂けるように頑張ります。改善点については、見学時間が欲しい、もう少し歩きたい、etc.でした。皆さんの希望では、花・歴史・紅葉シリーズ etc., 週末の企画の希望がありました。



わかばグループ



オレンジ

コース案については、50人が、5キロ～10キロを希望されました。今回は、運動部会で2回の下見が行なわれたので、無理のない企画が



青葉の会

出来ました。会員の方にも当日の役割等を心好くお引き受けいただき、けが人もなく、無事に終わりました。ありがとうございました。



つつじ会

今後も皆様のご参加、ご協力よろしく願致します。 運動部会

10月27日(土)雨天のため再行 11月12日(土)芋掘り中止

延期になった2回目の朝も雨が降ってしまいました。芋掘りを楽しもうと、芋のKg数を当てるゲームを考えたり、簡単で美味しいレシピを探したり、準備万端、怠り無く、だったのですが…。参加者からは、「延期でなく中止なんですか？残念！」という声が聞かれました。2007年の芋掘りは終わりました。杉崎農園、ありがとうございます。

食楽食育の会では、今後も調理実習や、バスを利用したエコ工場見学などを企画して



います。皆様からの希望も取り入れて行く予定です。プランをお寄せください。月1回の定例会ではイベントの企画、反省などの他に食事バランスガイドのコマを使って、実際に摂取した食事について考えたり、エコ学習として日本の、世界の食について考えています。一緒に学びませんか？

11月21日(水) 調理実習

木枯らし一番が到来してからの寒さで、最低気温は2度。一方、東京ガスの実習は、じっくり煮込んだ肉じゃが・強火で仕上げた野菜炒め・両面バーナーで表皮をカリカリに焼き上げた鰯の開き半身・それと熱々のご飯と味噌汁。器も常温で準備され心遣いが暖かく、熱いものはあくまで熱く美味しく出来た料理を食べ終わったときには、じっとり汗ばんでいました。東京ガス、ありがとうございます。

さて調理実習に入る前に、東京ガスから実習テーマ「中高齢者自立支援」の一環として講話がありました。料理で五感を磨くことが予防医学上有効性であり、特に料理の手順を考えることが脳に好いそうです。



今回の体験を「食育・食楽の会」で活かせれば、女性の方々と同様、多くの男性も「男子厨房に入る」ようになるのでは？、と思う今日この頃です。

食楽食育の会

休養・こころの健康づくり活動

開始！

健康づくり始める会では、「休養・こころの健康」の活動を新たに開始いたしました。「いきいきと自分らしく生きるため」の、幅も奥行きも広範な分野の活動は、まず楽しむことから始めます。楽しいことはエネルギーの充電になります。さらに続けて、睡眠やストレスの問題へと取り組んでまいります。ご意見、ご要望等お待ちしております。

休養・こころの健康づくり専門委員会



わかばグループ活動報告 わかばグループの活動(体操)

活動レポート

は、始めて1年が過ぎました。

皆さん続けて参加されて、お仲間も増え体操を楽しみにされています。



【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～

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



オレンジグループ活動報告

あなたも一緒に歩きませんか？

10月6日(土) 晴れ 参加22名 となりまちへ散策 約5.7km

調布駅北口 9:30 狛江駅

多摩川の秋風を受けながら、狛江の「むいから民家園」へ(わら葺き屋根に使う麦わらを「むいから」と呼ぶところから愛称としたそうだ)ウォーキング。庭園で綿の花や藍染めの実演を見てから、駅前で万葉のロマンを感じさせるような「乙女の像」を鑑賞し、目的地の古刹・泉竜寺で山門・鐘楼など、ゆっくりと拝観しました。

11月3日(祭日)晴れ 晴れ 参加21名 足をのばして“つつじヶ丘”まで 約6.8km

調布駅北口 かに山 つつじヶ丘駅



富沢家の絵堂のカゴノキ～絵堂のヒイラギ～金子のイチョウ・・・の巨木を見あげ、金竜寺の水琴窟で疲れをいやし、閻魔大王石像・江戸時代の高札などを見学して、文化の日を楽しみました。300年も生きている巨木 - 12月も元気にウォーキングする活力源となりました。

次回予定

12月1日(土) もみじ狩りウォーキング...深大寺コースの再チャレンジ

調布駅北口 つつじヶ丘駅

なお、毎月第一土曜日には、ウォーキングを実施します。みなさんのご参加をお待ちしています。(調布駅北口 9:30 集合。無料。雨天中止)

オレンジグループ 垂見明雄

つつじ会活動報告

9月8日(土) 晴れ 参加 16名 旧野川緑地公園を歩く 約 4.6km

つつじヶ丘 小金橋 野川地域センター きたみふれあい広場 覚東(いなげや近く)



気温が高く蒸し暑かったが、旧緑地公園内の歩道は、シラカシ・ケヤキ・タイサンホク等の樹木によって日差しが遮られ、夏場のウォーキングとしては最適でした。

11月9日(金) 晴れ 参加 22名 昭和記念公園の散策 約 4.2km

つつじヶ丘駅 分倍河原駅乗換え 立川駅 国営昭和記念公園、あけぼの口～立川口より入園 園内散歩

黄葉の銀杏並木のトンネルをくぐり、草月会他による、園内で剪定された樹木を素材とした多くの野外作品(エコアート)を見学。日本庭園では、素晴らしい作りの池をめぐるながら、紅葉の景観を楽しみました。



つつじ会 大和田昭

みなさまのご参加をお待ちしています。

- ✦ 12月 9日(日) 絵本とお茶の楽しい午後
- ✦ 1月 12日(土) リサイクル工場見学
- ✦ 3月 4日(火) 健康づくり高尾山ハイキング



イベントご案内

健康と偽装問題・・・あとがき に代えて

最近、毎日のように偽装問題がいろいろと騒がれています。食品の期限切れ、うその産地など・・・健康に関する偽装はあってはならないと思います。健康ほど人の実態を正直に表現するものはありません。身体だけでなく、特に心も健康でありたいものです。また、自分のまわりの人の健康にも気配りができるような思いやりも大切だと思います。

11月18日(第3日曜日)は、何の日でしょうか？内閣府が今年から設けた「家族の日」です。少子化対策のみならず、家族のだんらんや近隣・地域の人々が、相互に仲良くする社会を作ろう、という日です。

健康づくり始める会では、これから新たに心の問題をテーマとして、心身両面の健康をみんなで考えようと取り組んでまいります。ご協力をお願いします。

編集部

連絡先 始める会事務局(調布市役所健康推進課) 042-441-6100