

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。14号をお届けいたします。つぼみがほころび暖かい時期になりました。さあ、健康づくりを始めましょう！

3月4(火) 高尾山ハイキング (参加 55名 : 会員 37名, 非会員 18名)



高尾山は、手軽に山歩きが楽しめる憩いの場として、年間入山者 250 万人と日本一と言われております。昨年ミッシュランのガイドブックで最高の三つ星の山になった事から、さらに外国人を含め多くの入山者となっています。

天候にも恵まれ多くの参加者となりました。駅前で体操をし、それぞれのコースと班に分かれ山頂に向け、元気よく出発しました。リフトコースは清滝駅から乗り、リフト山上駅へ。薬王院を通り体力的に大変な方がおられたかと思いますが、それぞれの方が頑張り全員高尾山頂に到着。山歩きコースはリフトコースの人達と別れ6号路コースで頂上を目指し、木漏れ日のなか、沢の音、野鳥の鳴き声や栗鼠^{リス}が足下を通りすぎ自然の中をひたすら登りました。頂上では、リフトコース組が先に到着し、合流する事が出来ました。それぞれのコースとも、歩き慣れた方や不慣れのかたがおりましたが皆様のまとまった行動とご協力により参加者全員が高尾山頂に登る事が出来達成感を胸に全員で昼食を取りました。

昼食後それぞれのコースで下山し、高尾山口駅へは全員ほぼ同時刻に到着する事が出来ました。事故、怪我もなく楽しく1日をともに行動出来ましたこと、皆様有り難うございました。アンケート「今回の企画について」は回答者全員の方より①大変よかった、②良かった、の評価を戴く事が出来ました。

運動部会 石坂徹

1月12日(土) 工場見学ツアー(千葉県 アグリガイアシステム)

(参加者 45名 : 会員 16名, 非会員 27名 / 親子 12組)

今まで参加者集めに苦勞した食樂食育の会、しかし今回は往復はがきで希望者多数(88名)で、抽選となりました。まさに協働作業、スタッフの知恵と行動力の成果です。

心に辛い日本の食の現状「もったいない!! 捨てた食べ物どうなるの?」をタイトルとした

今回のイベントを象徴するかのように、予報どおりの雨のなかの出発(8:30)でしたが、9名のスタッフには別の思いで「9ヶ月いろいろな障害(遠方・大型バス・保険・お子様の参加・事故・相手企業の協力 ETC)があったにもかかわらず企画が実現した」という喜びの瞬間でもありました。帰るまでの無事を祈りながら、往復のバスでは健康づくり始める会・食楽食育の会とスタッフの紹介、手渡し資料の確認、工場見学のテーマ、スケジュール案内、ゲームでリラックス、スタッフ手作り品のプレゼント、アンケート。参加者への対応に粗漏なく、全員無事、定刻に帰郷しました。



見学した二つの工場(消費期限が切れたコンビニ食品から肥料・飼料を製造している(株)アグリガイアシステム会社)には、多数の従業員が雨に濡れながら説明・誘導にと熱心に親身にお世話いただき、帰りのお見送りを受け人の心の暖かさに触れましたが、それに対して工場へ毎日搬入される莫大な量のお弁当(まだ消費期限が切れていない食品もありました)には、複雑な思いでした(もう一つのテーマ命の大切さを知る)。現場に出て見て接して聞いて知る、喜びと悲しみの一日でした。

見学した二つの工場(消費期限が切れたコンビニ食品から肥料・飼料を製造している(株)アグリガイアシステム会社)には、多数の従業員が雨に濡れながら説明・誘導にと熱心に親身にお世話いただき、帰りのお見送りを受け人の心の暖かさに触れましたが、それに対して工場へ毎日搬入される莫大な量のお弁当(まだ消費期限が切れていない食品もありました)には、複雑な思いでした(もう一つのテーマ命の大切さを知る)。現場に出て見て接して聞いて知る、喜びと悲しみの一日でした。



食楽食育の会 原川 郁男

12月9日(日)絵本とお茶のたのしい午後

(参加者22名:会員4名,非会員18名/親子8組)

健康づくりにおいて「休養とこころの健康」はとても大切です。心身の疲労回復、人生の充実を図る休養、十分な睡眠、そしてストレスと上手につきあうことは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質(QOL)に大きく影響するものです。

今期「休養・こころの分野」では、まず「楽しむ」ことから始めました。12月9日(日)保健センターで開催された「絵本とお茶のたのしい午後」は、日頃子育てでお忙しいママ達にお子様連れで参加していただき、ほっと一息、お楽しみいただく企画。当日はクリスマスの雰囲気のある会場設営でお迎えし、市内朗読会「ふらここ座」のボランティア出演による参加型の楽しい朗読と、おいしいお菓子と紅茶でティータイムをいたしました。



今後に期待をお寄せ下さる貴重なご意見も頂戴し、盛会裏に終えました。ゆとりは大切に、余裕からは思いやりも生まれ、楽しむことはエネルギーの充電になります。忙しい日々の中でなかなか実行に移せないゆとりや楽しむひと時を、ぜひ一緒に「始めて」「続けて」「楽しんで」いきましょう。

休養・こころの健康づくり部会 鈴木 了美



わかばグループ活動報告

わかばグループでは、毎月2回、約1時間30分の体操(チェアエクササイズなど)

活動レポート

をしております。染地地域福祉センター第一月曜日 午後1時30分

下石原地域福祉センター第三日曜日 午後6時から 開催しています。

お花見ご案内で～す

ご参加お待ちしております。

多摩川土手の満開のさくらを見に行きます。さくら舞い散る下でお弁当を開きましょう！！
ちょっと解放的な気分をあげませんか！？

日時 : 4月7日(月)10時30分～13時 雨天中止です。

集合 : 10時 解散 : 13時 集合・解散 : 染地地域福祉センター

持ち物 : お弁当・お飲み物・敷物 目的地は、狛江市の西河原公園です。

参加をご希望される方は、ご連絡ください。お待ちしております。☎090-6316-4049 山崎

わかばグループ 山崎友子

オレンジグループ活動報告

3月1日(土) 晴れ 参加24名 「川を渡ってよみうりランドへ Walking」 約8.2km

3月の例会は、多摩川を渡って隣町・稲城市へウォーキング。春のやさしい光を浴びながら、まず、穴沢神社で参拝。小沢城跡では、遠い鎌倉時代を偲び、一休みのあと、遠足気分で観覧車をながめ、よみうりランドを通過、威行寺へ。目的地・妙覚寺では、紅梅白梅が丁度見頃で大いに満足。予定のコースを消化し、読売ランド駅から帰路につきました。

「暑さにも負けず」「寒さにも負けず」元気よく歩きました！

上記3月の例会をもって19年度の活動を予定どおり無事終了。今年度は、市内の「文化財」・「野の花」めぐりをテーマにウォーキング。一年をとおして、天候に恵まれ毎月の開催と無事故で“明るく”“楽しく”“元気よく”歩くことができました。皆さんの御協力に感謝申し上げます。



1/5 活動

〔実施報告〕

開催回数 12回 参加者数 延260名(月平均22名)

歩行距離 延約68km - 概 京王線調布駅 高尾駅 - (月平均約5.7km)

10回以上の参加者 8名

なお次年度の活動については「月例ウォーキングの開催の続行」を前提に5月の「始める会」の総会終了後、協議いたしましょう。とりあえず6月までの活動を次のとおり予定しております。ぜひご参加を！

次回予定

4月5日(土) 花見に出かけよう - 国際基督教大学

5月3日(土) ムサシノキスゲをさがして - 東府中・浅間山公園

6月7日(土) 玉川上水ヘルシーウォーキング(全体イベント)

(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

2月16日(土)晴天 参加者22名 つつじヶ丘駅⇒菊野台地域福祉センター⇒自然広場(野草園)⇒水生植物園⇒神代植物園⇒自然広場⇒佐須公園⇒柴崎駅 約6.5km

つつじヶ丘より深大寺へのウォーキングは初めての試みでしたが多数参加され、神代植物公園内の梅を楽しみにしていたが開花は遅れていた、但し温室に咲き乱れる花々を観賞し会員の皆様は満足されたと思います。



次回予定

3月29日(土) 仙川駅⇒NTT敷地内サクラ⇒野川沿いのサクラ⇒実篤公園・住居内⇒仙川駅 サクラを観ながらヘルシーウォーキング 約6km

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。

✦ 5月11日(土) 味の素スタジアム「感謝デー」出展

✦ 5月24日(土) 総会・第1回市民健康塾

テーマ「今年の調布のメタボ健診, 特定保健指導, がん検診はどうなるの？」

✦ 5月29日(土) 調理実習 - IHクッキングヒーターで簡単に美味しい料理を作ろう!

✦ 6月7日(土) 玉川上水ヘルシーウォーキング

編集後記

今年も、総会の時期となりました。一年間の活動の締めくくり、かつ次年度の活動開始のイベントです。今回は、記念すべき第1回市民健康塾も開催されます。皆さま、お誘いあわせのうえ、是非お越し下さい。

編集部