

調布市民健康づくり 始める会 おたより

吹く風が少しずつ涼しくなって参りました。巷では、インフルエンザが流行中です。みなさま、うがい、手洗い、心がけておられますか？記念すべき 20 号をお届けいたします。

7 月 22 日 (土) 地場野菜行事食(お盆)実習 (参加 29 名)

昨年 4 月から IH 調理 1 回・春夏秋冬野菜で地場野菜実習 4 回、今回からの地場野菜行事食(お盆)1 回、これらの参加者は延べ 120 名に達しました。今回は地場野菜 10



種を使ったレシピに挑戦、その緊張感を楽しみました。

一、「つけ汁」 二、「だし汁」 本日の料理の要がこのつけ汁とだし汁。メモをとる手に入ります。聞き漏らさないよう耳が立ちます。

三、「野菜の揚げ浸し」 ズッキーニと 6 種の

地場野菜・こんにゃくを素揚げ、かたくりにまぶした豚肉も揚げます。村上先生とスタッフの下ごしらえは完璧で、撥ねない油にビックリ。上品に出来たつけ汁もほどよく冷えています。

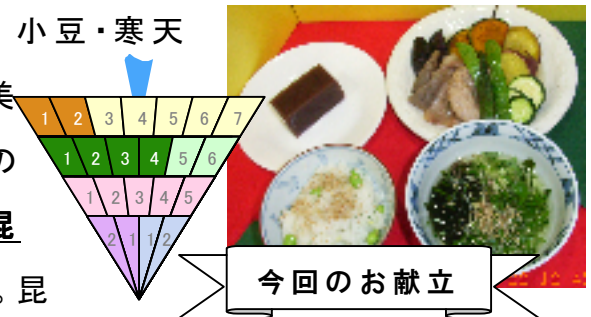
四、「きゅうりと大葉の冷やし汁」 きゅうり・大葉・みょうが・塩漬けわかめなど沢山入って(下準備が大変)賑やか。これもほど良く冷えただし汁を使った汁で味わう旬の椀。白ねりゴマをかけていただきます。**五、「水ようかん」** 小豆・寒天

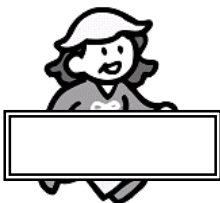
を使った夏の定番デザート。「と〇や・栄太〇が美味しい」と云っていた方でも、「今日私が作ったものが美味しい」という逸品も出来上がる。**六、「旬の混ぜご飯(枝豆ご飯)」**

家庭で大好評のレシピ。昆

布・酒・塩を加え普通に炊いたご飯に、萌葱色の枝豆としょうが・白いりごまを、真っ白なご飯に混ぜ合わせる食欲をそそる一品です。**七、「キウイ(実が緑色・黄色)2 種 2 個」** 栄養バランスを考慮し、フルーツは皆様にお持ち帰りいただきました。美味しいと感じる健康な心身を授けられて、ご先祖へ感謝の一日でした。

11 月 7 日 運動部会と合同で「野川のヘルシーウォーキング」の開催と来年 1~3 月ごろ(12 月予定のところ、年末ですので急遽変更しました)、アクロスで地場野菜の行事食料理を予定しています。みなさまの参加をお待ち申し上げます。





わかばグループ活動報告

健康体操の活動も毎月第一月曜日 13時から(染地福祉センター)、第三日曜日 18時から(下石原福祉センター)実施し、半年で延べ 133 人の方達が楽しく、無理なく、健康づくりに汗を流しました。

年度ウォーキング計画は、10月5日(月)の体操をお休みにし、6日(火)多摩川市民広場から生田緑地までのウォーキング(往復)を計画しています。当日9時15分までに広場に集合し9時30分出発です。弁当、飲物、雨具、健康保険証などご用意下さい。

コースは多摩川の堤防を多摩水道橋方面に歩き、同橋を渡り登戸駅、向ヶ丘遊園駅付近を通過し生田緑地に至る片道約5Kmのウォーキングです。緑地内の枡形山(83m)に登山後、階段有りの道と階段無しの道のいずれかの道で昼食場所に行きます。昼食後自由時間がありますので、日本民家園(有料)や公園内を散策しては如何でしょう。14時民家園正門前に集合し復路を歩きます。全行程12~13Kmになりますが、帰りは電車を利用することも出来ます。参加は自由で、当日受付後楽しくウォーキングしましょう。

なお、多摩川市民広場は調布駅から多摩川住宅西行きのバスで日活撮影所で下車、道路を多摩川側に渡り、少し東南に歩くと右手に小橋があり、渡ると多摩川に出る広場があります。当日、雨の場合は中止。

わかばグループ 武田恵之

オレンジグループ活動報告

9月5日(土) 晴れ 稲城大橋を渡ってみよう 約7.6km 参加者37名

調布駅北口 9時30分 24℃ 風もなく過ごしやすさを感じながら出発。まず、旧甲州街道沿いの源正寺に立ち寄り石仏を参拝後上石原の若宮八幡神社へ。参拝をおえ、体操中に「蚊」・「毛虫」のハプニングに遭遇。夏の太陽が顔を出し 30℃を越える暑さの中、蚊にさされた痒みに耐え、押立文化センターに向う。センターで休憩。冷房が心地よい。自由時間を利用して押立神社、竜光寺に参拝。

一服の後、「新しい街を結ぶ 21 世紀の架け橋」として作られた稲城大橋を進む。川辺の小鷺を見つけ、また多摩丘陵の峰々を見渡し、のんびりと立ち休み。多摩川が運ぶ秋の風を受けて記念撮



影。大橋からは三沢川に向け南へ一直線。稲城の名物「梨畑」・「直売所に並ぶ大振りの梨」を見ながら前進。今度は方向を変え、三沢川を上流に向け京王線稲城駅を目指

す。三沢川ではコイ、かわせみを観察。川辺の桜並木に沿ってウォーキング。木陰が涼しさを呼び、会話の声も楽しげ。目的地には予定どおり無事到着。12時35分。10月の再会を約束し解散。

稲城大橋をわたる8kmコースを踏破。残暑の厳しい中にも秋の気配を感じながら、知らない街を訪ね、37名のメンバーと楽しく、元気に散策することができました。

〔次回予定〕調布駅北口9:30集合。雨天中止。無料です。

10月3日(土) 雑木林の中をハイキングー多摩自然歩道ー

11月7日(土) 野川にそってヘルシーウォーキング

12月5日(土) 天文台から武蔵野公園へ紅葉狩

オレンジグループ 垂見明雄

つつじ会活動報告

7月11日(土) 晴れ

「旧野川緑道・西河原公園ヘルシーウォーキング」約6.0Km 参加者17名



夏場でも比較的日陰が多いコース。旧野川の樹木に覆われた緑地公園を通り抜け、懐かしいむぎから民家園から多摩川沿いの五本松を見学。西河原公園までみんな元気に楽しく散策ができました。

つつじヶ丘駅より緑地公園、野川地域センターで休憩、狛江市民センター、田中橋、むぎから民家園、五本松、西河原公園、西河原自然公園にて昼食後帰路につき、狛江駅にて解散13時30分。

8月1日(土) 晴れ

「調布飛行場・武蔵野の森公園ヘルシーウォーキング」約6.8Km 参加者18名

オレンジグループ企画に参加。つつじ会はつつじヶ丘駅～調布駅にて合流～調布飛行場～武蔵野の森公園～飛田給駅にて解散。

追伸:オレンジグループの企画に今回で3回目の参加になりました。

つつじ会 大和田昭

ニッセイ財団より「生き生きシニア活動顕彰金」5万円をいただく

日本生命財団(ニッセイ財団)とは、日本生命保険相互会社が「人間性・文化性あふれる真に豊かな社会の建設に資すること」を目的として設立された助成型財団です。同財

団では、毎年、高齢者が主体となって行う地域貢献・社会貢献活動に対して、都道府県知事の推薦に基づき助成し、地域活動の輪を広げております。

今回、運動部会では調布市のご推薦を受け、「平成 21 年度生き生きシニア活動顕彰申請」テーマ：健康増進活動－身近かに出来るヘルシーウォーキングを通して健康づくりの仲間をふやす－に応募していたところ、われわれの活動が認められ、顕彰金 5 万円をいただくことになりました。

贈呈式は 7 月 6 日(月)東京都庁で行われ、贈呈書をいただいております。なお、東京都内では 2 団体、全国では 185 団体が助成を受けております。運動部会の小さな活動が広く社会に認められ嬉しく思うとともに、今後の活動の励みとし、さらに健康づくりの仲間づくりに努めてまいりたいと考えております。会員のみなさまの一層のご支援をよろしくお願いいたします。

運動部会

みなさまのご参加をお待ちしています。

- 11 月 7 日(土) 野川にそってヘルシーウォーキング
- 1 月 23 日(土) 市民健康塾「睡眠と健康」

食事の小話 愛情という調味料

骨粗しょう症の予防の基本は、骨を減らさず密度を維持し、折れにくく丈夫に保つことです。カルシウムを含む食物をきちんととり、カルシウムの消化吸収を妨げる生活習慣を見直すことから始めましょう。成人が 1 日あたりにとりたいカルシウムの量は 600～700mg とされています。カルシウムを豊富に含む食品は牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなどの乳製品の他、納豆、豆腐、めざし、にぼし、桜えび、小松菜、ひじきなどです。牛乳はコップ 1 杯で約 200mg のカルシウムを含み、そのうち 50～53% が体内に取り込まれます。そしてカルシウムの吸収に効果的なのが魚、干しいたけ、きのこ類に含まれるビタミン D です。またカルシウムが溶け出すのを防いでくれる納豆、チーズに含まれるビタミン K2 があります。カルシウム摂取のためには乳製品が効果的ですが、コレステロール値が高い方は、牛乳を取りすぎると体に不都合が出てきます。人間の身体は一人ひとり異なるので、自分に合わせた食品を選んでバランスを考えて食べましょう。でもいちばん大切なのは楽しく美味しく食べること！です。みんなで楽しみながら、健康を保っていきましょう。

健康推進課

編集後記： お陰様でみなさまの投稿により記念すべき 20 号のおたよりを発行することが出来ました。ご協力ありがとうございました。