

調布市民健康づくり '始める会'おたより

はっきりしない天気が続いています。あじさいが日ごと濃く色づいて参りました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。23号をお届けいたします。

5月29日(土) 第4回総会を行いました たづくり8階映像シアターにて

5月に開催された総会に、ご多忙のところ参加された会員の皆様、大変お疲れ様でした。また委任状を提出していただいた皆様もありがとうございました。総会は皆様の一票が大切でしたのでご協力して下さったことを感謝いたします。

総会では21年度の活動の成果や22年度の活動予定、予算、役員など報告をいたしました。そして21年度まで会長を務めてくださった、上畑鉄之丞氏、食楽・食育の会の調理実習などでご尽力いただいている村上節子さん、運動部会のアイドル垂見明雄さんに感謝をこめて感謝状をお送りいたしました。今回の総会後のイベント「歌声ひろば」はいかがでしたでしょうか?会員の方々に盛り上げていただきたく企画いたしました。



本来は当日の伴奏はギターの予定でしたが、先生の都合がつかず、ゴスペルの指導者の先生に変更になりました。普段の歌声広場の雰囲気と異なったことと感じましたが、大きな声が出せましたでしょうか。健康づくりは常に楽しく、笑顔と元気で人と人とのつながりを大切に



こそ大きな輪に広がることでしょう。「大きな輪」が作れるようにご協力をお願いいたします。

5月22日（水） 旬の食材をおいしく食べよう あくろす調理室にて

たくさんの旬の野菜に囲まれながら講習が始まった。

慣れた方や初めての方も村上節子先生の手元と話に集中する。ポイントを教えていただき、その後は班の作業にとりかかる。手早いところもあれば、そうでないところもあるが、何とか進む。いつもは数名参加される男性陣も、今日は黒一点で、みじん切りや器具の調達等に奮闘してくださった。



『生姜ご飯・春野菜の蒸し物（タレ5種）・生春巻き・春キャベツと新人参の甘酢・グリンピーススープ、それにデザート「練りゴマ入り白玉だんご」』まで、12時前には各班とも完成。おいしくいただきながら試食。

また調布市健康推進課の管理栄養士の土谷さんからのバランスコマのレクチャーも。いつもながら先生のレシピは美味しい！お腹いっぱいいただきました。

新メニューは半年くらい調味料の分量などを考えながら試作を繰り返し、レシピを確定する、とのこと。だから「黄金レシピ」なんですね。

「生春巻き」など新しいものもいろいろ取り入れていただきうれしい！

今度は9月。次は何が登場するか今から楽しみです。

食楽・食育の会 馬場 まさよ

5月8日（土）塩船観音寺ヘルシーウォーキング

～歴史と花の小さな旅・「塩船観音寺」～

当日、5月8日（土）は沖縄では既に梅雨入りしましたが、東京では清々しい1日になり小さな旅日和となりました。東青梅駅前に集合、電車の遅れもあり5分遅れの9時35分出発。凡そ10分程で吹上しょうぶ園へ。90歳近くのおよの会員始め50名と多くの参加がありました。受付、体操を行い、しょうぶ園の



見学を予定しておりましたが、生憎未だ早く咲いておらず、観ることが出来ず残念でした。そこから15分程歩き塩船観音寺（國重要文化財・都・市文化財護持）に到着。やはり花の状況が心配です。花を中心に観る企画は、当日迄気をもみます。連日の気温の差や変化、そして平年気温（過去30年の平均、10年ごとの更新）との動向も大変気になりました。

多少の気温差の変化で開花遅れや、速まる事にもなるのではと思われましたが、鑑賞料を支払い階段を上がる。最初に眼にしたのは、15,000本の赤、白を中心とした見事な躑躅に圧倒されました。全体では、8割程度の開花ではなかろうかと思いますが、やはり斜面の躑躅は見応え充分でした。躑躅に堪能し塩船観音寺をあとに凡そ25分で立正校正会敷地内で昼食。霞川遊歩道へ向かう、予定の観音橋経由は工事中のため、一部コースを変更し散策を楽しみ、みなさん元気で河辺駅に無事着きました。



主催者側の一人として、参加者のこれまで、アンケートを通じ貴重なご意見・ご指摘等を賜り参考にしてきた唯一の疎通手段がなくなり如何なものでしょうか。

わかばグループ 石坂 徹

6月8日（火） 高尾山健康づくりハイキング

高尾山の若葉・青葉を求めて56名が高尾山口駅に集合。気温20℃ くもり 少し肌寒い。受付・準備体操を済ませ599mの山頂をめざして元気よく出発。

まず、山麓駅の木々の上に咲くセッコク（石斛）を鑑賞して急な階段を登り、リフト乗場へ。リフトの動きにあわせ、足をはこぶタイミングがむずかしい。係員の手を借りてやっとリフトに腰をおろす。気持ちが落ち着き下を見るとちょっと怖い。白く咲くヤマボウシをみながら山頂駅に到着。12分の時間が長く感じられスリルを味わう。山上駅の気温 16℃と冷え込む。時々、雨がポツリ、ポツリ。濡れるほどではない。一息入れて、タコ杉、杉並木をへて薬王院へと進む。

雨の心配もあり参拝は帰りにと先を急ぐ。

薬王院から林道に入りカツラ林を見あげながらゆっくり登る。林道の両側にはマルバウツギが花盛り。山頂近くではサイハイランを観察。

林道はよく整備されており歩きやすく沢からの風が心地よい。汗をかく程のこともなく予定より早く山頂に無事到着 バンザイ！

“山頂でのごほうび”・・・山なみの奥にそびえる富士山・・・の姿はなく、残念。くもり空の下、それぞれのグループにわかれて弁当をひろげる。至福の一時を過ごし、12時に下山開始。帰りは一号路であつというまに薬王院へ。薬王院では雨の心配もなくなり、薬王院・福德弁財天を参拝したりセッコクの花を鑑賞したりとのんびりすごす。薬王院からは足どりも軽くケーブルカーの高尾山駅へ。高尾山駅でお土産を買う人はおおいそがし。たくさんのお土産を手にケーブルカーに乗車し、清滝駅に無事到着。広場で整理体操を終え13時35分散散。

電車に急ぐ人、買い物を楽しむ人、お茶やビールで慰労する人、それぞれ楽しい時間を過ごし帰路につきました。



雨に濡れることもなく、汗をかくほどでもなく“緑”を楽しみながらの健康づくりハイキングとなりました。

運動部会 垂見 明雄

みなさまのご参加をお待ちしています。

- 📅 7月24日(土) 絹の道ヘルシーウォーキング
(担当 わかばグループ)
- 📅 8月7日(土) お鷹の道・国分寺ヘルシーウォーキング
(担当 運動部会)
- 📅 9月4日(土) 旧野川緑道ヘルシーウォーキング
(担当 つつじ会)

- 📅 9月29日(水) 調理実習 秋なすをはじめ秋の野菜を使って
(担当 食楽・食育の会)

9月6日より申し込み受付します。

申し込みはあくろす電話代行サービス 042-498-3381 まで

編集後記： お陰様で皆さまの投稿により今回も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。また、多くのご寄付を頂きありがとうございました。

連絡先 始める会事務局（調布市役所健康推進課）042-441-6082