

# 調布市民健康づくり '始める会'おたより

暑い夏もなんとか過ぎ去り、やっと過ごしやすい季節になりました。みなさま、元気に夏を乗り切ったでしょうか？暑かった夏でも、始める会一同健康づくりを頑張りました！第24号をお届けいたします。

## 7月22日（土）絹の道ヘルシーウォーキング

7月22日（土）夏真っ盛りの日差しの下、南大沢駅に元気な顔がありました。総勢41名、絹の道目指し9時出発です。

ラ・フェット多摩を左に見ながら通過、首都大学東京前を左折、ケヤキの木陰を通りぬけ整備された一般道路を古民家（小泉家屋敷）



方面に進みます。小泉家付近を過ぎると絹の道資料館はすぐ近く。予定通りの時間に到着。資料館の中に取り入れてある湧水で手を注ぎ小休止の後、絹の道を歩きました。昔浜街道と呼ばれた絹の道は往時を偲ばせるには十分な雰囲気、木洩れ日の眩しさの中に歴史を感じさせる道でした。大塚山公園で昼食を取った後出発、八王子バイパスを越え住宅街の中、日本文化大学を見ながら国道16号線を右折です。JR横浜線を越え片倉城跡公園に到着、暫しの休憩、ゴールの京王高尾線京王片倉駅に予定時間より若干早く無事に到着しました。約8.5Kmの炎天下、ちょっと汗をかいた楽しいウォーキングでした。 わかばグループ 武田恵之

## 8月7日（土）お鷹の道・国分寺ヘルシーウォーキング

真夏の暑さにもかかわらず府中駅に40名が集合。受付終了後、9時10分に出発。ケヤキ並木に沿って国分寺街道を北へ。温度は28度。風が爽やか。また木陰がうれしい。まもなくして東京農工大で休憩・準備体操のあと再び北上。気温はすでに30度。

国分寺街道から西にそれ、お鷹の道へ。崖線下の湧水を集め野川にそそぐ清流沿いの小径をゆっくりと散策。真姿の池、全国名水百選の一つに選ばれた湧水を見学したあと、キツネノカミソリ・ヤブミョウガの花を観察しながら木陰の中をさらに進む。史跡の駅“おたカフェ”で涼をとり 20 分の休憩。店内は冷房がきき、至福の一時をすごす。汗もひき、体力も回復。 気合いを入れなおし、再び散策開始。国分寺に向う。参拝後境内の万葉植物園で丹精こめて育てられた万葉集に詠まれた植物を観察。仁王門、薬師堂をへて武蔵国分寺公園に。園内では木陰に腰をおろし、おやつを食べながら水分補給。心地よい風が通り抜け、お昼寝かお弁当を広げたい気分。残念ながらすぐに出発の時間。涼しい雑木林の道を抜けると今度は夏の太陽が照りつけるバス通りに出る。気温 33 度の中を目的地国分寺駅に到着。12 時 15 分予定より早く解散。

解散後、殿ヶ谷戸庭園でお弁当をひろげる人。駅ビルに姿を消す人。“つめたいビール”を求めてうろうろする人。それぞれ楽しい時間をすごしたあとバスで帰路につきました。汗をかきながらも涼を求めて元気に歩き、充実した真夏の一日をみなさんとともにすごすことができました。

運動部会 垂見明雄

## 8 月 24 日（水）親子で社会科見学

### ～スーパーマーケットの内側を見よう～

参加者 17 名。浅羽店長の案内で、いなげや三鷹下連雀店を見学しました。来店者の 7 割が利用するという正面入口に置かれた旬の果物が客の購買欲を高めます。その横には新米の時期に合わせた、炊き込みご飯の素が多種類用意されています。



店内の壁側には新鮮 3 組といわれる野菜、魚、肉がぐるっと配置され、内側には各種調味料や乾物等がきちんと並んでいます。パン売り場の傍には飲み物と必要なものが、直ぐ手に入るよう考えられています。お客様がストレスを感じないで買い物ができるようにと通路には商品を陳列しないというのが店長さんのこだわりとのこと。他店のようにカートが陳列物にぶつかってイライラすることはここでは起きないようです。電子棚札（いなげやが初めて導入）はコンピューター操作で値札を一斉に変更できるという優れもの。

作業所は魚 物 並 妻 司 野 並 などがそれぞれ個室に分かれていて 衛生管理

上、マスク・作業衣の着用、従業員同士のマニュアルの徹底、1時間毎にタイマーが鳴り手洗いを励行する、外部の会社に検査を依頼するなどなど、今年で110周年という歴史を持ついなげやさんの真摯な経営姿勢がうかがえました。大きな冷蔵庫に入れてもらった子供たちは初体験に『ヒャー冷たい!』と歓声を上げていました。

最後に健康推進課の栄養士さんがバランスガイド、野菜の必要性、美味しく食べるには…などのお話をわかりやすく説明して終了しました。参加した子供たちからは『冷蔵庫がおもしろかった』『野菜って大切なんだね。いっぱい食べなきゃ』などの感想が聞かれました。

食楽・食育の会 市川幸枝

## 9月4日(土) 旧野川緑地公園ヘルシーウォーキング

9月も記録的な猛暑35℃ ☀ つつじが丘駅南口近くの神社に集合し、受付・準備体操。45名の参加を得て皆元気に出発。近くの天台宗「常楽院」に立ち寄り先代住職の作詞された”思い出のアルバム”の歌碑(いつのことだか おもいだしてごらん・・・)をお孫さんの卒園式等で歌った事を思い出し、口ずさみながら軽やかな足取りで、小金橋より野川緑地公園に。四季折々自然と触れ合える遊歩道として多くの方々に利用されている。シラカシ・ケヤキ・タイサンボク・エゴノギなど多くの緑化樹木に囲まれ、夏場は日陰が多くウォーキングには適していますが季節的に草花の鑑賞ができず残念。

狛江地域センターに立ち寄り冷房の効いた部屋で一息ついたあと、緑地公園なかほどまで進み途中公園を離れ、迷路のような住宅地を右に左に曲がりながらきたみふれあい広場に到着。一階が小田急電鉄の車両基地があるなどみじんも感じられないほど広々として良く整備された公園の木陰でコスモスをながめ休息。

あいにくの雲で富士山は観ることはできなかったが、神明橋にて幸運にもカワセミを観ることができた。

野川の鯉・亀・サギ等を見ながら側道を進み入間川の合流点より近隣の守り神である「糟嶺神社」に立ち寄り境内で一服。最終目的地「武者小路実篤公園」にて住居及び記念館等に入館。自由散策後、全員仙川駅近くの公園に到着、整理体操を終え 12時30分散散。

これといった観る物は少なかったと思いますがコースは平坦でタイトル通り

の「ヘルシーウォーキング」7 kmでした。

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

- ⊕ 11月6日(土) 鳩ノ巣溪谷  
(足に自信のある人・申込み順40名)
- ⊕ 11月23日(火) 多摩よこやまの道  
(一日コース・歩きやすい・申込み不要)
- ⊕ 12月4日(土) 井の頭公園  
(半日コース・歩きやすい・申込み不要)
- ⊕ 12月14日(火) ドライマウス予防講演会
- ⊕ 1月8日(土) いききの道・府中  
(半日コース・歩きやすい・申込み不要)

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