

調布市民健康づくり 始める会

昨年は、東日本大震災という忘れることのできない出来事が起こりましたが、
本年は皆さまにとって、笑顔で明るい良い一年になることを願っております。

10月1日（土） 七生丘陵健康づくりハイキング

10日程前の瞬間風速40メートルを超えた台風が八王子を襲った後なので出発前から心配ではありましたが、晴天に恵まれ、市報掲載や会員の方の熱心な口コミもあり、非会員が21名、計69名の方が参加されました。ありがとうございました。



出発前に「足元が滑りやすい」といった注意事項を皆さんに伝達して、垂見さんによる準備体操の後、目的地多摩動物公園に向かう。

台風の影響で折れた小枝と落ち葉が60センチ幅の林道に絨毯のように重なり、滑りやすいため足元に神経を集中して進む。30分程で京王百草園の正門前の舗装道。さらに京王百草園と八幡下公園の間から百草八幡神社のすそを右へ進むと今度は整備された林道に入る。

枡井西公園から三角公園まで最初は短い下り坂だが、三角公園からは再び上り坂。百草台自然公園で最初の休憩をとり、展望台への長くて急な登り階段を進む。



しかし、ここを過ぎれば日野市湯沢福祉センターまでの30分はゆるい下り坂。センターを出るとすぐに起伏のある林道へ入り、清々しい木々の香りで癒されるが、台風の影響で大きな木が何本も裂けて倒れているのが痛々しい。

林道をぬけ、明星大学前に出ると右に曲がり、急な坂を下って多摩動物公園駅の裏に出る。この日は都民の日で入園料が無料なので自由に見学できるよう、予定より早めに動物公園前で解散する。

参加者の皆様のご協力と、ご案内させていただいた運動部会の慣れたチームワークで無事終了できたのがなにより。ありがとうございました。

10月5日（水） 調理実習「秋の味覚をおいしく食べる」

今回の講師は、管理栄養士の松山清美氏。

19名の参加者のうち半数以上が非会員の方で初めは緊張し、言葉も少なかったのですが、作業が進むうちに会話も弾み、皆さん初対面とは思えないほど、和気藹々とされていました。

食楽・食育の会が作成した「食育カレンダー」に掲載されている旬の食材を取り入れた「秋の味覚」にふさわしい献立は、きのこの混ぜ寿司、秋鮭のけんちん蒸し、にんじんの明太子炒め、茄子の味噌もみ、さつま芋の茶巾しぼり、おぼろ昆布の吸い物の計6品。

食材の選び方や調理のワンポイントを聞く度に、「へえ～」と感嘆の声。

特に、にんじんの明太子炒めは、参加者から「簡単に作れるのにおいしい！」と大好評。

終了後、6名の方に入会いただき、大変盛況な調理実習となりました。

食楽・食育の会

10月29日（土） 立川・根川緑道ヘルシーウォーキング

（わかば グループウォーキング）

調布駅南口を予定時間に出発し、電車で高幡不動駅へ。

モノレールに乗り換え、10時27分に柴崎体育駅に到着しました。

駅を出て4分ほどで根川湧水口に到着。軽く体操をしてウォーキングを開始しました。小川に沿って整備



された遊歩道は心地良く、小川には鴨が遊び、水中には鯉や小魚が泳いでいました。歩みを進めると10月桜でしょうか、私たちを迎えてくれました。

咲いていませんが染井吉野の樹下を春を想像しながら歩き、体育館・陸上競技場を過ぎると矢川緑地。木々の中を歩き、国立六小横公園にて昼食後、南養寺に向かいました。

同寺から近くに郷土博物館があり見学後、南武線矢川駅に到着し、約8kmのウォーキングが終了しました。総勢31名、晴天に恵まれた1日でした。

わかばグループ

11月4日（金） 歯とお口の健康講座「健康はお口から」

講師は、歯科衛生士の小河原真由美氏。

お口の健康チェック、むし歯や歯周病が全身へ及ぼす影響、誤嚥性肺炎の予防についての講義に、普段の歯磨きのポイント、口・下の体操といった実技が加わり、盛りだくさんの内容でした。

手づくりの教材を活用され、講義を聞くだけでなく、目で見られたことで、より理解が深まりました。

小河原氏は太極拳師範でもあり、講演の最後は、太極拳で全身をほぐして終了。いつまでも美味しく安全に食事をするためには、体を動かし筋力を維持することが大切とのことでした。

参加者28名のうち、多くの方から「良かった」という声をいただきました。今後も、皆さんの健康づくりにお役に立つ講演会を企画したいと思います。

歯と口腔部会

11月24日（木） 高尾山・紅葉狩り 健康づくりハイキング



底冷えがする高尾山口駅の朝、前夜の雨もあがり快晴。健康づくり始める会の旗のもとに元気なお顔77名が集合。健康推進課から山ガール2名も初参加。

高松会長の始動で準備体操を終え、予定通り9時半出発。

山麓駅の急な石段を登り、朝日を浴びて赤く輝くもみじを見上げリフトに乗車。朝の冷たい空気に触れながら12分間の“空の旅”を楽しむ。

山頂駅から隊列を組み薬王院へと進む途中、紅葉狩りのスポット「仏舎利塔」に寄道、丁度見頃のもみじを観賞。見事な錦の色合いに感嘆の声。

薬王院で参拝をすませ、林道をゆっくりと登る。山頂下の土手には、遅咲きのりんどうが晩秋の日を浴びてひっそりと咲き、疲れた体を癒してくれる。

沢山の登山客で込み合う山頂に11時25分到着。

まず、“山頂のごほうび”～雪をかぶった富士山を堪能～秋晴れのもとでお弁当を広げ、仲間との会話も弾む。



お昼をすませ、12時30分下山につく。コースは4号路。つり橋を渡り、約

45分で浄心門に。その後、1号路を10分ほど下りケーブルカーの待つ高尾山駅へ。6分間の車中から紅葉と赤い南天を楽しむ。全員、清滝駅に無事下山。

駅前広場で高松会長の指導による整理体操。会長の名調子のリズムと、のどかな情景が相俟ってハイキングの疲れも癒される。

14時15分予定どおり解散。天気に恵まれ、丁度見頃の紅葉、富士山など晩秋の高尾山を存分に楽しむことができました。

運動部会

12月19日（月）

クリスマスにむけて…すてきなフラワーアレンジメント

会員の方の申込みも多く、急きょ定員を5名増やし25名の参加者となりました。

今回はテーブルの真ん中に置けるように…と、キャンドルを中心に前後左右どこから見ても、綺麗に見えるような行け方にしました。講師の栗山恭子先生が早朝、市場で仕入れた新鮮なもよりは小さめですが、皆様それぞれクリスマスらしい素敵なアレンジに仕上がっていました。



こころの健康部会

みなさまのご参加をお待ちしています

2月29日（水） こころの健康部会

『すてきなフラワーアレンジメント』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です。

3月31日（土） 運動部会

『皇居一周 ヘルシーウォーキング』

4月 7日（土） 運動部会

『高尾・浅川 ヘルシーウォーキング』

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。