

# 調布市民健康づくり ‘始める会’

先月は、総会のご協力ありがとうございました。  
皆さまの健康づくりに、より一層お役に立てるよう努めてまいりますので、  
これからもよろしくお願い申し上げます。

## 4月6日（土）皇居一周ヘルシーウォーキング



前日より雨天との天気予報がひびき、北の丸公園広場に、  
36名が集合しましたが、午後から悪天との予報のため運動部会と  
しての開催を諦め中止いたしました。

コースを変更し、北の丸公園内の、満開の八重桜・ハナミズキな  
どを観賞しながら、北桔橋門きたはねばしもんより皇居東御苑に入り、江戸城本丸跡、  
松の廊下跡、などを見ながらゆったりと苑内を散策。二の丸庭園で  
は「クルメツツジ」などを眺め、ベン

チにて早めの昼食をとり、和田倉噴水公園にて小休止。復元された東京駅の全景を見  
渡せる皇居正面道路にて解散いたしました。

心配された雨にもあわず楽しく散策ができました。

運動部会

## 5月11日（土）浅間山公園ヘルシーウォーキング

毎年、恒例となった5月の浅間山公園での春の山野草観賞。どんよりとした朝を迎  
える。4月後半から雨の少ない日が続き久しぶりに雨が心配。それでも飛田給駅には  
78名が集合。気温は過ごしやすい20℃。

購入したばかりのマイクを使って朝のミーティング。  
空模様とはちがいマイクは絶好調。準備体操を終え  
予定どおり出発。



甲州街道を横切るところから小雨。味の素スタジアムの庇を借りて雨具の装着。小雨  
は降ったり止んだりするなか、調布飛行場を見下ろし、武蔵野の森公園、多磨霊園へ  
と進む。一服した後、霊園の栃の木の並木道では白い栃の花、赤く咲く紅ばな栃  
の木の花を見上げながら浅間山へ。山道の両脇には、久しぶりの恵みの雨を浴びたム  
サシノキスゲ、キンラン、ギンラン、ホーチャク草が生き生きと輝く。一年ぶりの再

会に一同感嘆の声。

浅間山公園の東屋で一休みするも先を急ぎ下山開始。途中、めずらしいハンショウツル、白い花を枝いっぱいにつけたエゴの木、ニセアカシア、桐の花などを楽しみ、府中の森公園へ。

小雨のため昼食の予定を取り止め、コースも東府中駅へと変更。雨に濡れながらも東府中駅に無事到着。12時40分解散。浅間山公園の可憐に咲く山野草に癒され、心なごむ1日でしたが、小雨のなかのウォーキングとなり、参加された皆さま風邪などひかれませんでしたでしょうか？



### 運動部会

## 5月25日（土） 第7回総会



天気に恵まれた朝。当日は出席者51名と117名の会員の皆さまから委任状をご提出いただき、滞りなく議事が承認されました。会が発足して8年目、各専門部会でのイベント参加者も年々増加傾向にあり、今後の活動に期待が高まります。これからも、皆さまのご参加を心

よりお待ちしております。

総会後は、第2部として、我らが高松会長を講師に迎え、『リラックス体操』を開催しました。椅子に座りながらの体操“チェアエクササイズ”を中心に、歌や隣の方と手と手を合わせる手遊び、頭の体操も加わり、眉間にしわを寄せながら体操をしている方も多くいらっしゃいました。先生の明るい笑顔から元気をもらいつつ、最後まで笑いの絶えない素敵な時間となりました。



当日、会場設営・運営にもご尽力いただきました皆さま方、ご協力ありがとうございました。

### 運営委員会

## 6月1日（土） 玉川上水ヘルシーウォーキング

丁度、5年前の20年6月には、玉川上水の上流、玉川上水駅から小金井公園を經由し三鷹駅まで上水の流れを聞きながら緑におおわれた緑道を77名で散策しましたが、今年は、上水の下流、桜上水駅から初台駅まで上水の跡をたどり、歩きやすく緑道に整備された散策コースを108名で歩きました。

参加者の入れ替わりが多少あるものの、5年前の若かりし頃の話に盛り上がり、また、先人の偉業に思いを馳せながら全員で予定コースを踏破しました。

コースは桜上水駅を出発し、玉川上水の緑道にそって樋口一葉が眠る築地本願寺和田堀廟所に立ち寄り、その後、橋の幅が狭く、皆がゆずりあったことから“ゆずり橋”の名がついた小橋を渡って笹塚駅を経て代々木大山公園で昼食をとりました。午後からは、再び上水の緑道に戻り、幡ヶ谷駅を通過して目的地、初台駅までの約8kmの道程でした。

5月29日の梅雨入りで雨が心配されましたが、当日は、朝から晴れわたり、6月にしてはめずらしいさわやかな風を受け、色づき始めたあじさいを楽しみながら皆さんと元気に歩き、充実した一日を過ごすことができました。皆さんおつかれさまでした。



運動部会

## 6月10日（月） 初夏の素敵なフラワーアレンジメント



午前10時30分から、たづくり10階1001学習室で、父の日に向けて～素敵なフラワーアレンジメントを開催しました。講師はお馴染みの小原流家元教授の栗山恭子先生です。

今回は、暑さに負けず父の日まではしっかり花を持たせたいので、花材をかなり短くし、可愛いラウンド形にしました。最初に、アワをオアシスの真中に挿し、その回りに4本のレモン

イエローの向日葵を挿しました。父の日ということで、向日葵がメインです。次にオレンジのスプレーカーネーションとブルーのデルフィニウムを切り分け、間に挿していきました。足元（下の方）には、ナルコユリの葉を切り分けて挿して完成です。小さめですが、色合いがとても爽やかで、父の日にふさわしく存在感ある作品に仕上がりました。

こころの健康づくり部会

## 6月26日（水）M'sキッチン 料理教室

エムズキッチン（森永乳業の出張型料理教室）の料理教室に参加しました。市報に載るとすぐにキャンセル待ち状態になったようです。彩り鮮やか洋食コースということで、乳製品をたくさん使った、おしゃれな三品でした。

『焼きカツレツのハニーマスタードかけ、フランとアボカドソースの二層仕立て、

真っ赤なトマトゼリー』。

作る前は、「うーん、むずかしそう。」と思っていましたが、講師の丁寧なデモンストレーションを見せていただき、そんなに特別な調理法ではないと安心しました。



その後調理にとりかかり、私達の班では男性もいらして、ワイワイガヤガヤとにぎやかに楽しんで調理しました。

思いのほか苦戦したところもありましたが、仕上がりは上々！

牛乳だけでなく、スキムミルクやヨーグルト、粉チーズにクリープまで、本当にいろいろな乳製品が料理に使えるのだと知りました。味は、どれもおいしく、そのうえ、カルシウムいっぱい！調布市産の旬の野菜もたっぷりいただきました。

最後に、ヨーグルトの話をうかがい、料理教室は終了。他のレシピやリーフレット、スクレーパーとクリープをお土産にいただき、何ともお得な気分になりました。孫の離乳食の一品にも加えられそうで、早速、我が家でも作ってみよう！と思いました。

#### 食楽・食育の会

※ 6月26日のM'sキッチン 料理教室にて、カーキ色の折りたたみ傘の忘れ物がありました。健康推進課でお預かりしていますので、下記までご連絡ください。

### 皆さまのご参加をお待ちしています

※ 各イベントの詳細は、同封した“チラシ”でご確認してください。

8月 3日（土） 運動部会 『高幡不動尊参拝と川べ  
ヘルシーウォーキング』

9月 13日（金） こころの健康づくり部会『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。

9月 14日（土） 運動部会 『多摩丘陵自然公園  
ヘルシーウォーキング』

10月 17日（木） 運動部会 『昭和記念公園散策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できました。  
ご協力ありがとうございました。

問合せ 始める会事務局（調布市役所健康推進課） 042-441-60