

調布市民健康づくり 始める会

始める会のイベントにご参加ご協力いただきまして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、
今後ともよろしくお願い申し上げます。

1月11日（土） 靖国神社初詣・神楽坂散策ヘルシーウォーキング



今年最初のウォーキングに98名のご参加をいただき、天候にも恵まれ幸先の良い新年のスタートとなりました。吐く息が白く厳しい寒さの朝でしたが、集合時には、太陽が皇居のお堀の水面を照らし、土手には水仙が咲き、風もなく穏やかな中、北の丸

公園で受付を済ませ、さっそく靖国神社へ初詣に出発。凜とした厳おごそかな中で参拝を終え、可憐に咲く四季桜を觀賞するなど境内をのんびり散策。

その後、伊勢神宮の神々を祀る「東京のお伊勢さま」と称され、親しまれている東京大神宮を参拝。近年、縁結びにご利益のある神社としても知られ、良縁を願う若い人たちの姿が多く見られ微笑ましい光景に心が和む。

混雑した大神宮を後にして、江戸城の門のひとつで現在は石垣の一部が残る牛込見附跡を見学。外堀を眺めながらJR飯田橋駅を通過し神楽坂へと進む。

文士の街としても知られている神楽坂で、泉鏡花・北原白秋旧居跡を見学してからテレビドラマ「拝啓、父上様」でリンゴが転がった急な熱海湯階段を上り見番横丁に出る。

花柳界で有名な神楽坂には、現在4軒の料亭と約20人の芸者さんがいるとのこと。かつての面影が残る路地を通過して牛込城跡（光照寺）に立ち寄り、目的地、毘沙門天善国寺へと足を進める。途中、石畳や黒塀が残る坂の多い魅力的な横丁を求め、ゆっくりと「神楽坂散歩」を楽しみ、目的地「善国寺」に11時50分無事到着。解散後に各々毘沙門様にお参りをし、三三五五おいしい「お昼」を探して足早に神楽坂の路地へと消えていきました。

神仏に一年の幸運と健康をお祈りし、また、路地歩きでかつての面影が残る神楽坂を堪能し、有意義で楽しいウォーキングとなりました。

運動部会

2月1日（土） 浅草寺参拝とスカイツリーヘルシーウォーキング

当日は晴れ、微風でウォーキング日和となりました。

9時過ぎ、大混雑の「浅草寺雷門」右脇から仲見世通り裏を歩き、本堂東脇で最初の休憩。

各人慌ただしく参拝、お土産など済ませて集合。

境内は旧正月まで立錐の余地もないほど混雑するらしく、外国人観光客も境内へ雲霧のように押し寄せていました。



100余名は、「二天門」から境内を出てスカイツリーが見える台東区側「隅田公園」の川辺で準備体操。「桜橋」対岸まで、眺望を楽しみながら川辺をゆったり歩く。（…春になると兩岸の桜がきれいだろうな！）

名物「長命寺の桜餅」と「言問団子」の売店に挟まれた公園に、10月桜・冬桜が咲いていたが、花より団子（桜餅）で花見客は少ない。風が心地よい川辺を下り体の悪いところを直してくれる撫牛が有名なパワースポット「牛島神社」へ。隣接した墨田区側「隅田公園」は水戸徳川家の下屋敷跡。



その後、東武電鉄高架下に沿って「押上駅」へ。

途中「ソラマチ」脇からスカイツリーの真下を通過して建物の反対側へ降りると、そこはゴールの「撮影広場」（自転車置き場の屋上に併設）。

スカイツリーが大きくハッキリ見えました。

上を見ながらのウォーキングで、首の痛くなった人もいたようですが、穏やかな天候のなか事故も無くゴールできました。これも会員はじめ参加者の方々の、そして善意のボランティアスタッフや市の方々のご協力あってのこと、心から感謝します。有難うございました。

運動部会

2月5日（水） 東京ガス料理教室

今回の調理実習は東京ガス株式会社のキッチンランド調布をお借りし、「エコクッキング」を開催しました。

実習の前に、五感を使って料理を楽しむことや水光熱を節約しながら料理をすることが環境保全に繋がり、家計にも優しいとの講義を受け、その後グループに分かれて調理開始。



メニューは、ソースと一緒にパスタを煮込んで茹でる水を節約する「トマトク

リームソースのリングイネ」、皮ごとすりおろす「カブのとろりんスープ」、同時調理・余熱を利用した「グ Ril 野菜のハニーマリネ」、「林檎とリッチヨーグルトのデザート」の4種。調理後のフライパンは古布などで拭いてから洗うと節水になること等、ふだん意識していなかったエコのポイントをたくさん学ぶことができました。

食楽・食育の会

2月20日（木）歯と口腔の健康づくり部会 講演会

『あえいおう体操』で口腔の健康と美声を手に入れよう！

直前の天気予報が雪でしたが、雪も降らず40名の参加がありました。

講師は、2012年の総会、第2部『コーラス』でもご協力いただいた日本フィジカルボイス協会会長の玉澤明人氏。

最初に、「口をたくさん動かすことの大切さ」について、わかりやすく美声で話していただきました。



その後、耳鼻咽喉科医と一緒に考案された『あえいおう体操』を体験。口腔だけでなく、体全体を動かしていきました。

16項目からなる体操は、ネーミングも「スカイツリー」「UFO」など楽しいものばかり。最後はみんなで「早春賦、北国の春、うれしいひな祭り」を斉唱。

声の出し方も教えていただき、皆さんいつもより素敵な歌声になっていたのではないのでしょうか。

歯と口腔の健康づくり部会

3月1日（土）

きたみふれあい広場・次大夫堀公園ヘルシーウォーキング

前日は4月を思わせる暖かい一日でしたが、当日は朝から冷たい雨が降り、天気予報も一日中雨模様との予報であったため、運動部会としての開催は中止に。

このような天気にもかかわらず60数名の方々に集まっていただきましたので、コース内容を一部変更して希望者55名でウォーキングを実施しました。

9時10分に仙川駅を出発し、入間町を抜け野川の遊歩道を下り、小田急の電車車庫の上につくられた「きたみふれあい広場」にて一休み。休憩後、再び野川の遊歩道を下り、小田急線と世田谷通りを横断し、次大夫堀公園に到着。

園内には、江戸時代の家屋敷などが再現された民家園があり、江戸時代における農村の文化財に興味深く見学。

その後、二の鳥居が都内最古で世田谷区の有形文化財に指定されている喜多見の氷川神社に参拝し、旧岩戸川跡に遊歩道として整備された狛江の岩戸川公園に入り、住宅の庭に可憐に咲いた紅白の梅を觀賞しつつ、くねくねと曲がりくねった遊歩道を進み、小田急線狛江駅に無事到着し12時30分に解散。



雨の中でのウォーキングでしたが、9kmのコースを楽しく散策できました。参加された皆さま、小雨の中本当にお疲れさまでした。

運動部会

3月17日（月）春の素敵なフラワーアレンジ

講師は小原流家元教授の栗山恭子先生。今回は、どこから見ても綺麗なラウンド型の作品に。

ポイントは、前からだけでなく上から見たり、容器を動かしてあらゆる方向から見ながら挿すこと。



最初に、カーネーション（コマチ）を中央に短めに挿し、残り2本を前後に、次にオレンジのガーベラ（トマホーク）2本を脇に。後は、白のスイートピー2本と黄色のオンシジウムを切り分けて間に挿し、ラグラス3本は葉を取ってポイントとなるように高めに挿しました。仕上げは、レモンリーフを1枚ずつに切り分けて足元（下の方）に、隙間なく挿して完成。短めの長さで仕上げるとオアシスがしっかり隠れて可愛い仕上がりになったようです。色合いがとても春らしく、皆さん素敵な作品に満足されていました。

こころの健康づくり部会

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”でご確認ください。

5月10日（土） 運動部会『玉川上水緑道ヘルシーウォーキング』

5月28日（水） 食楽食育の会『M's(エムズ)キッチン 料理教室

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です。

6月 5日（木） 運動部会『高尾山 健康づくりハイキング』

6月 9日（月） こころの健康づくり部会

『～父の日に向けて～初夏の素敵なフラワーアレンジ』

※市民代行サービスへ事前の申し込みが必要です。

7月 5日（土） 運動部会『立川根川緑道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）042-441-6082