

調布市民健康づくり 始める会



いつも始める会のイベントにご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。
季節はすっかり秋ですね。食欲の秋、運動の秋…健康づくりに最適の季節です！
食べ過ぎに注意しながら、秋を楽しみましょう。

7月5日（土） 立川・根川緑道ヘルシーウォーキング



梅雨本番。前日からしとしと降り続く雨。「てるてる坊主」へのお願いも空しく、雨の朝を迎える。雨を突いて集合場所へと急ぐ。雨に煙る浅川、多摩川をモノレールから見下ろしながら柴崎体育館へ降り立つ。

集合場所には19名が参集。小雨が降り続く中、「6月の高尾山」に続き2カ月連続の中止を決定し、現地で解散する。残念。

解散後は、モノレールで高幡不動駅に戻る人、歩いて高幡不動へ向かう人にわかれ、自由行動を開始。

本隊は、モノレールに乗車後、七夕の飾りつけされた参道をへて高幡不動尊に参拝。境内はちょうどあじさい祭り。霧雨に映えるあじさいを鑑賞しながらゆっくりと散策を楽しむ。おやつタイムを取ったあと、また、いつの日か根川緑道コースの開催を約束、10時30分帰路につきました。



運動部会

8月2日（土） 等々力溪谷ヘルシーウォーキング

今日の集合場所はちょっと遠いし、暑さも暑し36度、仲間は集まるのかなとの心配をよそに、108名が二子玉川駅に集合しました。



定刻よりやや早く出発、多摩川に向かって歩き始めましたがあいにく土手は工事中、直ぐには河川敷に下りることができず二子玉川公園を過ぎた付近から河川敷に下り土や芝生の感触を楽しみながら第三京浜道路高架下まで歩き、ここで小休止、水分を補給するみんなの顔を川風がほんの少し撫でて行きますが、ほぼ無風状態、10分ほどの休憩でしたが元気に目的地に向かって出発しました。15分ほどで野毛一丁目玉堤小学校バス停に到着、一般道を少し歩き等々力溪谷の日

本庭園に到着しました。ケヤキ、コナラ、ミズキなどの木々の梢から時折吹く風が心地良く感じられます。不動の滝で自由散策、等々力溪谷第三号横穴古墳、等々力不動尊などを訪ね、ほっとしたひと時を楽しみました。「東京 23 区内にこのような所があったのですね」等の声を聞きながら東急大井町線等々力駅まで歩き定刻前に解散。暑くて、ちょっと自然を満喫した半日でした。

運動部会

8月29日（金） お魚料理教室



「魚を知ろう」ということで今回はいつもと趣向を変え、実習の前に調布駅近くの魚屋さんに集合し、鰯の手開きや鯖、鯖の3枚おろしなどを見学しました。魚のさばき方や味噌煮のコツも教えていただきとても充実した内容でした。

調理室に移動し、「鰯のかば焼き丼、鰯のつみれ汁、トマトと揚げ茄子の薬味和え、梨のコンポート」を作りました。参加者は主婦の方が多く、鰯の手開きもスムーズにこなしておられました。

台風の影響で鰯が高騰し、1匹300円以上になりそうで、ヒヤヒヤしましたが当日は大きな鰯が100円で買えてホッとしました。参加者からは、「魚屋さんの話が聞けてよかった」、「大きな魚をおろすところを直接見られて楽しかった」、「料理も美味しかった」と喜んでいただけました。



これからも調理をするだけでなく、プラスアルファのある楽しい企画を立てていきたいと思えます。

食楽・食育の会

9月8日（月） 秋の素敵なフラワーアレンジメント



今年度2回目のフラワーアレンジメント、講師は同じく小原流家元教授の栗山恭子先生です。当日朝、仕入れて頂いた新鮮な花材を使って、今回は前から見て綺麗に見える形の作品です。

最初に黄色のピンポン菊をオアシスの後ろ中央と前方中央の土手（斜めにカットされた場所）に挿し、次に2種類のすすきを1本は後ろの菊の横に高く、もう1本は、前に短く挿しました。

次に、紫のリンドウ、ピンクの星形のスプレーカーネーション、真っ赤なタカノツメを切り分けて、空間に挿して、切り分けたワレモコウはアクセントになるよ

うにちょっと高めに挿し入れ、足元（下の方）にイタリアンスカスを小さく切り分けて挿して完成です。

ちょっとした花材の分量、挿し位置、長さの違いで皆さんそれぞれ個性溢れる素敵な作品に仕上がりました。十五夜に、ピッタリな和の感じに仕上がりに、喜んで頂けたのではないのでしょうか。

こころの健康づくり部会

9月13日（土）北の丸公園・皇居東御苑ヘルシーウォーキング



あちらこちらから虫よけスプレーの音が…。虫よけスプレーが大好評。ここは、今日の受付場所、日本武道館前の広場。都心の公園は「デング熱」で大騒ぎ。

曇り空の下、94名が受付を済ませ、北の丸公園に移動。

青々とした芝生の上で準備体操。こころも体もほぐれた後、一時間ばかり公園内の緑を楽しみながらゆっくりと散策。（頤和園の碑、

吉田茂像、清水門、北白川宮能久親王像、旧近衛師団司令部庁舎）

北の丸公園を後にし、北桔橋門から皇居・東御苑に足を進める。観光客も少なくのんびりと江戸城の史跡を見学。

（天守台、本丸跡、石室、富士見多聞、松の大廊下跡、富士見櫓）

10時を過ぎると、太陽が顔を出し残暑がきびしい中、本丸休憩所で一休み。その後、汐見坂を下り、昭和天皇のご発意による二の丸雑木林へと入る。緑が深い中、白い茸の群生を観察し、二の丸庭園で早めの昼食。

一時のお喋りを楽しみ、午後のウォーキングを再開。百人番所を通り、三の丸尚蔵館に立ち寄る。丁度、「三条実美と岩倉具視」展が開催されており、幕末維新の一代絵巻を観賞することができ、ラッキー。

貴重な絵巻にふれた後、大手門を出て和田倉噴水公園に到着。東京駅の混雑を避け、噴水公園で13時20分予定より早めに無事解散を宣言。

赤とんぼが空に舞い、彼岸花、女郎花、萩などの草花が咲き、一寸と早い秋の一日を楽しみました。

散歩の途中、蚊に刺された方もいたようでしたが、「デング熱」でないことを祈りつつ。

運動部会



事務局からのお知らせ



『食育カレンダー2015』

今年も製作中です！

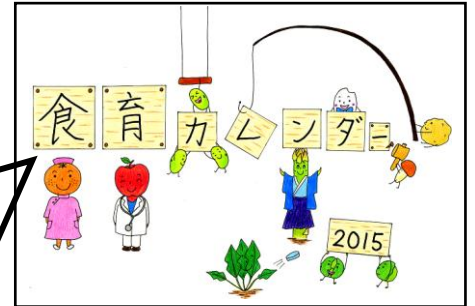
そこで…

2015 年で始める会も **10周年**を迎えることから日頃の感謝を込めまして、会員の皆さま全員に食育カレンダーをお送りする予定です！

1月のおたよりに同封予定ですので、ぜひ、ご活用くださいませ。

※おひとり様1冊です。

※複数ご希望の方は、事務局までお問い合わせください。市役所本庁舎1階売店でも1部400円で販売予定です。



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。

10月18日(土) 食楽・食育の会

『スマート・ライフ・フェスタにて食育カレンダーの販売』

11月1日(土) 運動部会『柿生・寺家(里山)ヘルシーウォーキング』

12月6日(土) 運動部会『神宮外苑・代々木公園ヘルシーウォーキング』

12月17日(水) ころこの健康づくり部会

『～クリスマスに向けて～素敵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し込みが必要です

1月10日(土) 運動部会『いききの道(古道)ヘルシーウォーキング』

1月21日(水) 食楽・食育の会 調理実習

『東京ガスキッチンランドで旬の地場野菜を味わおう』

※市民代行サービスへ事前の申し込みが必要です

＜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

