

調布市民健康づくり 始める会

いよいよ10年目に突入しました！
これからも、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、よろしくお願い申し上げます。

2月7日（土） 野川公園・深大寺ヘルシーウォーキング



立春を迎えた週末、飛田給駅北口広場は人・人・人。
気温6℃、太陽の光が眩しいなか141名が受付をすませ
スタートを待つ。参加人数の記録更新にスタッフもうれし
い悲鳴。さっそく、小さな春を探しに飛田給駅を出発。

まず、武蔵野の森公園へと進み、水鳥を観察。その後、野川公園サービスセンタ
ーでおやつタイムをかね休憩。

園内のあちらこちらから恋の季節を迎えた野鳥の楽しげなさえずりを聞きなが
らウォーキングを再開。ほんの少し咲き始めた梅園をとおりぬけ、ロウバイの甘い
香りに誘われ自然観察園へ。観察園の水辺には座禅草が静かに咲き、丘には小さく
かわいい節分草みすみそうの群生を観察。また、三角草も一輪、見つけびっくり。可憐に咲く
早春の山野草を皆で楽しむ。

観察園を後にし先ほどの梅園に戻り、春の日差しを浴び
ながら昼食タイム。午後は神代植物公園・植物多様性セン
ターを訪問。センターの庭園では愛らしい雪割りいちげ、



寒葵かんあおいの小さな小さなお花や福寿草を観察しながら、のんびりと園内をぐるっと一
周。こちらの公園でも小さな春を見つけ幸せ気分を満喫。夕刻の寒さをさけ、予定
より早めに解散しました。寒さにじっと耐え凍として咲く山野草を愛で“調布の里”
にも小さな春の訪れを体感することができました。

運動部会

2月16日（月） 発声と体操で“健口”けんこうづくり『あえいおう体操』

講師は、昨年度に続き2回目となる、日本フィジカルボイス協会会長の玉澤明人
先生です。最初に先生から、口を動かす大切さについてのお話、美声の出し方、16
項目からなる『あえいおう体操』の解説を交え、順番に教えていただきながら実践

しました。ネーミングも楽しいものばかりで、思わず笑顔になりました。一通り終わった後は、音楽に合わせて体操を行いました。

その後、全員で歌を歌い、最後は玉澤先生の素敵な歌を3曲聴かせていただきました。皆さん、楽しそうに身体を動かし、声を出した後は、先生の美声を聴き、幸せなひと時を過ごされたのではないのでしょうか。もちろん、“健口”づくりの大切さをしっかりと学んでいただけたと思います。



歯と口腔の健康づくり部会

3月2日（月）～ひなまつりに向けて～素敵なフラワーアレンジメント



平成26年度最後のフラワーアレンジメント講習会を開催しました。会員の方の申し込みが多かったため、急遽定員を5名追加して29名での開催となりました。

最初に赤の薔薇を前から見て、オアシスの後ろ中央と正面の斜めにカットされた中央に挿し、次にピンクとプチイエローのスイートピーと黄色のスプレーカーネーションを切り分けて、バランスを見ながら、挿していきました。長さは、全体に短めです。麦は、ポイントとなるように、ちょっと長めに挿し、グニーユーカーリを足元（下の方）と、またはバランスを見て上にも挿し、最後にかすみ草を全体に散りばめて完成です。どなたの作品もひな祭りにぴったりの可愛い作品に仕上がっていました。

こころの健康づくり部会

3月7日（土） 府中郷土の森ヘルシーウォーキング

前夜から断続的に小雨が降り、天気予報も午前中は小雨とのこと。スタッフが協議し、今年度最後のウォーキングイベントを残念ながら中止と決定。それでも京王多摩川駅広場には34名が参集しており、皆さんと相談のうえ府中郷土の森まで足を延ばそうと意見がまとまる。



9時過ぎには雨もあがり、その隙を突いて自由行動を開始する。

多摩川の流れを左に見て「府中多摩川かぜのみち」を西へ西へと進む途中、やんでいた雨も再び降りだすも10時55分には完全にあがる。梅の色香に誘われ11時15分、郷土の森公園に入園し、自由行動で散策を楽しむ。

園内の梅はちょうど見ごろを迎え、雨に洗われた白梅・紅梅はそれはそれは見事に咲き誇り、一千本の花・花に圧倒される。また、カタクリやシュンランの花も咲き始め、春の息吹を体感し13時20分郷土の森を後にしました。雨には勝てず年4回の中止を数えた26年度のウォーキング活動も皆さんのご協力により無事幕を閉じることができました。

運動部会

3月11日（水）豆腐料理教室



大豆のイソフラボン、緑黄色野菜の効果や栄養素として大切な働きや不足しがちなこと等、健康推進課の管理栄養士さんから詳しく教えていただいたから、いよいよ実習。

濃厚豆乳ににがりを加え蒸しあげれば、お豆腐の完成。

その他、ひじきとほうれん草の白和え、大豆肉を使った青椒肉絲、湯豆腐、おからのホットケーキ、おいなりさん等々、協賛メーカーの便利製品を使いながら、あっという間に六品を作り上げる。

協力店の山口さんのお話も軽快で、楽しかった。上手に組み合わせれば、意外に簡単に大豆食品を取り入れられることを、改めて発見！豆乳から作った豆腐は滑らかで甘みがあった。その他の料理も手軽なのに、とても美味しくいただいた。

参加者からは、せっかくの調理実習なので、もっと手の込んだ料理もやってみたいとの声があったり、すぐにキャンセル待ち状態となってしまったことへのご意見もいただいたので、次年度の企画に役立てていきたいと思う。

これからも“食の大切さ”を意識し、いろいろな料理にチャレンジして、楽しみながら、レパトリーが広げられれば嬉しい。

食楽・食育の会

4月4日（土） 砦公園ヘルシーウォーキング

ウォーキングの前日は、気温が21度と初夏を思わせるような日でしたが、ウォーキング当日は、一転して夜明けから小雨、気温が14度と肌寒い日となったにもかかわらず、107名の方々に来ていただきました。



公園内の広場で準備体操をして体をほぐし出発、仙川町の商業地域、世田谷給田の住宅街を抜け、仙川に架かる宮前橋から仙川の遊歩道を下りました。

仙川の兩岸に点在する見事な桜や遊歩道の両脇に咲く春の草花を鑑賞しながら

進み、祖師谷公園でひと休み。公園内を東西に分割して仙川が流れており、その西側に咲く桜は、「里帰りの桜」と称されて明治時代に東京からワシントンに寄贈されて成長した桜の苗木が再び、日本に寄贈されて成長した桜だそうで、川岸に美しく咲いていました。休憩後、出発する頃には雨が上がり再び、仙川の遊歩道を下り、成城学園、東宝撮影所付近では、両岸から川を囲む桜のトンネルを通り抜け、世田谷通りと並行する緩やかな坂道を上り、大蔵運動場体育館前で休憩しました。



休憩後、隣接する砧公園に入り、930本の桜が咲く園内を進み、世田谷美術館近くの広場に到着、自由にお花見を楽しんでいただきました。雨上がりの園内では、大勢の花見客が訪れて芝生の広場や桜の木の下で楽しそうにお花見をしていました。

お花見と昼食後、見事に咲いた桜を眺めつつ公園を後にし、大蔵運動場体育館前まで進み、13時45分に解散。出発地から祖師谷公園までは、小雨でしたが、その後は何とか天気も持ち直し、皆さまのご協力により無事お花見ウォーキングができました。

運動部会

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 9日（土）運動部会『浅間山公園ヘルシーウォーキング』

5月30日（土）第9回 総会

6月 6日（土）運動部会『小山内裏公園ヘルシーウォーキング』

6月15日（月）こころの健康づくり部会

『～父の日に向けて～ 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

6月10日（水）食楽・食育の会『お米を知ろう！

米・食味鑑定士の講義とおにぎらず』

※市民代行サービスへ事前の申し込みが必要です

7月 4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