



# 調布市民健康づくり 始める会



明けましておめでとうございます。  
早いもので一年も過ぎ、新しい年が始まりました。  
2016年も楽しいイベントを企画してまいりますので、  
皆さまのご参加をお待ちしています。

## 10月15日（木） 昭和記念公園ヘルシーウォーキング

晴天に恵まれ、すがすがしい朝の始まり。平日の開催となりましたが、73名の参加者がありました。定時に「あけぼの口」を出発「水鳥の池」で小休止。周りの木々からはモズなど幾種類かの鳥のさえずりが聞こえ豊かな自然を感じました。

「コスモスの丘」へ歩行を進めると、某テレビ局散歩番組の撮影中の長山洋子・松居直美さんに出会いました。お二人ともテレビで見るより感じの良い気さくな方のようなのでした。「花の丘」「こもれびの里」「日本庭園」を散策、コスモスも咲いて私たちを迎えてくれました。ここまでの小道にも紅葉し始めたトウカエデ、かつら、赤く実のついたサンシュユ、モッコクなどが秋を感じさせます。公園入口の銀杏も程よい金色色でした。



「みんなの原っぱ」で昼食後、市健康推進課の桑谷さん、神宮さんのリードでレクリエーションを開始。子供に還ってゲームを楽しみ、最後に清水さんの指揮で「赤とんぼ」から「今日の日はさようなら」まで8曲をみんなで歌いました。昼間は朝とは違い気温がぐんぐん上がり日なたはまるで真夏のように健康状態を心配しましたが、落伍者もなく無事会を終了できました。運動部会



## 11月19日（木） 高尾山紅葉狩り健康づくりハイキング

立冬も過ぎ、高い山から始まった紅葉は一雨ごとに高尾の里に降り、丁度見頃をむかえていました。未明まで降り続いた雨も上がり、高尾山口駅前の大銀杏の落葉を踏みしめ、受付を開始。気温15℃。57名のハイカーをお迎えし、清滝広場で準備体操を行ない、9時40分元気よく、いざ出発！

まず、リフトに乗って色づいたもみじ、イイギリの赤い実などを見ながら12分間の空中散歩を楽しむ。

山上駅ではスカイツリーなど東に広がる大展望で目を休め、その後、隊列を組み1号路を登り、紅葉の絶景ポイント・仏舎利塔の広場に立ち寄る。丁度、紅葉真っ盛りで「きれい！」との感嘆の声があがる。さらには、薬王院山門横の見事に染まった深紅のもみじを見上げ、多くの参拝者で混雑する境内へと進む。参拝後は桂の林道をゆっくりと登る。思っていたよりも水溜りが少なく、また、汗をかくこともなく歩きやすい。皆さんの話し声も普段より1オクターブ高く谷間に響く。山頂には予定より5分程早く11時35分無事登頂する。山頂では雪を頂いた霊峰富士山を見ることができず、がっかり。くもり空のもと風もなく楽しいお弁当時間を過ごし、12時30分下山開始。

下りは雨で滑りやすくなっている4号路（吊り橋コース）を避け、登ってきた林道を快適に引き返す。途中、福德弁財天をお参りし、薬王院に再び立ち寄り、一路ケーブルカーの高尾山駅へ。ここでもケーブルを待つ人の列にびっくり。すこしの間、列に並び、全員同じケーブルカーに乗車し、6分間であっという間に清滝駅に

無事下山完了。14時15分皆さんのご協力により予定より早く解散することができました。

高尾の里は「錦」にかざられ、秋・真っ只中！くもり空でしたが秋の風情を堪能し、楽しい健康づくりハイキングとなりました。

運動部会



## 11月25日（水） 鶏肉まるごと料理教室

2カ月ほど前から、打合せと準備を重ね、講師とパルコの肉屋さんのご指導・ご協力をいただいて、文化会館たづくりの10階調理室で、鶏肉の部位や特徴を学びながら鶏肉料理を実習。予定時間どおりにでき上がり、おいしい会食になりました。

内容は、①お肉のよもやま話、②鶏肉のまるごとさばきの実演、③おいしい鶏肉料理など。鶏のおいしいところ、銘柄、むね肉の料理の仕方などを講義していただき、メニューは、①鶏とじゃがいものロースト、②ささみのサラダ、③鶏ガラスープ。丸ごとさばきは、その実演を目のあたりにして、あっと驚くほどの見ごたえがありました。



実習では、デモ調理をしていただいてから各テーブルごとに調理を開始し数十分で完成。そのあとは、素敵な試食会でした。

アンケートでは、全体として好評をいただきましたが、テーブルによって、ヒーターやオーブンの使い勝手が多  
少異なることに戸惑いを感じられたとのコメントもありました。



食楽・食育の会

## 12月5日（土） 下町さんぽ（月島・佃島）ヘルシーウォーキング

師走“有楽町で逢いましょう”。

前日の強い風もおさまり、有楽町駅前に149名の方にお集まりいただきました。集合場所近くに“高額当選”が出ると人気の年末ジャンボ宝くじ売り場があり、長い行列ができて混雑していましたが、我がウォーキンググループも負けず、雑踏の中、受付を済ませました。

長い隊列で、有楽町を出発～数寄屋橋～銀座4丁目～伝統芸能で有名な“歌舞伎座”をとおり築地本願寺に到着。その後、都民の台所を賄う、築地市場から“勝どき橋資料館”に移動し一休みし、勝どき橋を渡り月島へ。“月島の渡し跡”からもんじゃ焼きで有名な“モンジャストリート”、関東大震災後に建てられた住宅が多数ある路地裏をとおりぬけ、佃煮発祥で有名な佃島へと進む。



その後、住吉神社に参拝、佃公園へ足を進め旧石川島造船所跡地には高層ビル群が建ち並び、一方隅田川を望む眺望は素晴らしく、突端にある“パリ公園”にて隅田川を行きかう水上バス、スカイツリーを眺めながらの昼食をとりました。帰路は大江戸線月島駅へと進み、予定時間とおりに無事到着、解散しました。

27年、大勢の参加者で締めくくることができましたことに感謝しますとともに、この1年間事故もなく終了できましたことに安堵しております。新年も皆さまと～始める・続ける・楽しんで～をスローガンに実施しますので、ご参加をお待ちしています。

運動部会

## 12月16日（水）クリスマスに向けて素敵なフラワーアレンジメント

クリスマスに向けて、クリスマスがワクワク待ち遠しくなるようなフラワーアレンジメント講習会を開催しました。



最初に、雪冠杉の1本を切り分けて足元(下の方)に挿し、次にコキアをオアシス後方の中央に挿しました。長さはそれぞれの花材、好みによって若干異なります。次に、真っ赤なバラをコキアの半分の長さに切り、前方の斜めにカットされた中央に挿し、それより花1首分長いバラをコキアの前に、もう1本を短めに切り、中間に挿しました。ピンクのスプレーバラを切り分け、バランスを見ながら、間に挿し、同じように黄色のオンシジューム、カスミソウ、もう1本の雪冠杉も切り分けて挿していきました。金色にスプレーされたグラスペディア2本をポイントとなる場所に挿して完成です。



前方から見て、綺麗に見えるように挿していきましたが、花材が多かったので、真後ろも綺麗に仕上げた方、余った花材をお持ち帰りの方もいました。皆さま、クリスマスに相応しい素敵な作品に仕上がっていました。

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。

2月6日(土) 運動部会『片倉城跡公園健康づくりハイキング』

2月8日(月) 食楽・食育の会『旬の野菜を使った料理教室』

※市民代行サービスへ事前の申し込みが必要です

2月9日(火) 歯と口腔の健康づくり部会 講演会『歯周病最新情報』

※市民代行サービスへ事前の申し込みが必要です

3月2日(水) こころの健康づくり部会

『ひなまつり直前! 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

3月5日(土) 運動部会『羽根木公園ヘルシーウォーキング』

4月2日(土) 運動部会『井の頭恩賜公園ヘルシーウォーキング』

### ～食育・食楽の会ニュース～



平成28年版 **食育カレンダー**は  
**完売**いたしました!!  
ご協力いただきました皆さま、  
ありがとうございました。



### 《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。