



調布市民健康づくり 始める会



第10回総会・設立10周年記念イベントにご協力ありがとうございました。

蒸し暑い気候に負けず、元気に夏を乗り切りましょう。

4月2日（土） 井の頭恩賜公園ヘルシーウォーキング

3月21日東京のさくら開花発表から12日後、当日は気温が14度と肌寒い日となったにもかかわらず、158名（過去最高記録更新）の方々にご参加いただきました。



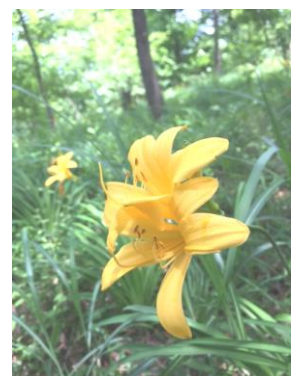
桜上水駅北口の広場で準備体操をして、出発。玉川上水第二公園に進むと遊歩道の両脇に「桜」・「ボケ」・「パンジー」・「チューリップ」・「ハナカイドウ」・「コブシ」・「シャクナゲ」・「ユキヤナギ」・「レンギョウ」など色々な春の草花を観賞しながら進み、塚山公園で一休み。さらに神田川を上流に進むと、ところどころに「コイ」・「白サギ」・「カルガモ」などが見られ、高井戸地域センター付近では兩岸から川に垂れ下がる満開の桜は、雲海のように見事でした。高井戸地域センターで一休み後、ふたたび神田川を上流へ進むと日本の桜の名所100選の井の頭恩賜公園に到着。約250本の桜が池を覆うほど伸びた枝の様子は圧巻でした。園内には歩くのも大変なほど大勢の花見客が訪れており、到着時間が予定より少し遅れ、12時45分に解散。皆さまのご協力により無事、どの場所も桜が満載で楽しいお花見ウォーキングができました。

運動部会

5月7日（土） 浅間山公園ヘルシーウォーキング

浅間山公園の森は新緑が芽吹き “目には青葉 山ほととぎす 初がつお” 初夏を迎え、「キンラン」,「ギンラン」などの山野草が咲き誇っていました。

前夜の雨もあがり、すがすがしい五月晴のもと飛田給駅北口広場に129名の参加者をお迎えし、恒例になった「キスゲ咲



く浅間山公園ヘルシーウォーキング」を開催いたしました。今回は例年の多磨霊園



コースを一部変更しての開催。

まず、飛田給駅を出発後品川街道を西へと進み、染屋不動尊にて参拝。その後、白糸台北公園にておやつタイム。一息入れた後、浅間山公園を目指す。途中、野溝緑道ではじゃがいもの花、ねぎ坊主などで話が盛り上がり、畑の農作物を見学しながら、のんびりと足を進める。太陽の光が眩しいなか人見稲荷神社をへて浅間山公園の雑木林の山道に入る。

今まで歩いてきた道程と趣が違い、林の中は小鳥がさえずり、気持ちの良い風が吹き抜け、また新緑が心地良い。山道を登り、アカシアの白い花を見ながらキスゲ橋を渡って浅間神社へ。汗ばむ体を休めた後、浅間山公園内は自由行動とし一旦解散。それぞれ女坂を下り「ムサシノキズゲ」、「キンラン」、「ギンラン」、「ホウチャクソウ」などの山野草を愛でながら散策を楽しむ。

あずまやの広場で集合し、キスゲ祭で賑わう公園を後に府中の森公園へと足を早める。公園には予定どおりの時間に無事到着し、遅い昼食タイムをとる。

太陽が輝き、11年目の活躍に入った我々のウォーキングを祝福してくれるような行楽日和に恵まれ、五月晴れのもと、新緑と山野草に癒され、楽しい一日を皆さんとともに過ごすことができました。

運動部会

5月21日（土） 第10回 総会



今年の総会は高松会長、伊藤副市長のあいさつで始まり、天候にも恵まれ、当日は出席者76名と118名の会員の皆さまから委任状をご提出いただき、提案した議案が滞りなく承認されました。

総会終了後は、第2部として、設立10周年記念行事を開催しました。記念講演に電気通信大学の大河原一憲先生をお迎えし、『～健康的な運動・食事の習慣化を目指して～自分にあった生活づくり』をテーマに講演していただきました。講演の後は10年間の活動を振り返るスライドショーを上映。懐かしいお顔や光景に皆さん笑顔で振り返っていらっしゃいました。最後は10年間始める会を支えてきてくださっているメンバーの方へインタビュー。参加したきっかけや10年間の思い出を語っていただきました。



事前準備や当日、会場の設営・運営等にご尽力いただきました皆さま、
ご協力ありがとうございました。

運営委員会・10周年記念準備委員会

5月31日（火） M`SKitchen 料理教室

2カ月ほど前から、打合せと準備を重ね、森永乳業（株）
さんのご指導・ご協力をいただきながら、参加者18人
が4つのテーブルに分かれ、3種類の料理を作りました。



メニューは、ミルク和食コース。①鶏肉のほっくりミ
ルク肉じゃが、牛乳のコクとうま味が染み込んだ優しい
味わい、②ひじきと切り干し大根のパルメ炒め、③2色のれん乳（代替品）ごまだ
れで和えるヨーグルト白玉。予定時間どおりにできあがり、だし汁の代わりに牛乳
で煮込んだ肉じゃがや粉チーズとひじき、切り干し大根の取り合わせなど、普段と
は変わったヨーグルトの使い方と風味に感動。意外な調理テクニックや、乳製品と和
食を組み合わせた食感・風味を楽しみました。

食後は森永乳業の方から、乳製品の豆知識について貴重なお話もありました。ア
ンケートでは、全体として好評をいただき、今後への期待も寄せられました。

食楽・食育の会

6月4日（土） 多摩よこやまの道 ヘルシーウォーキング



梅雨入りの前、晴天に恵まれて京王永山駅広場に集合。
129名の方々と地元の電気通信大学から大河原先生を
はじめ学生さん30名が参加されました。準備体操を行
い、最初の目的地である諏訪南公園へ向けて出発。15
0名を超える長い行列にびっくり。なだらかな坂道を進
み展望広場へ。丹沢の山並みと秩父連山が見え、雲の間からは富士山も顔を見せて
いました。道端には「ヤマボウシ」、「野イチゴ」、「紫陽花」が咲いておりきれい
でした。尾根道を出ると強い日差しのため、しばし木陰で立ち休み。

一本杉公園で楽しみにしていた昼食タイム。疲れた体に鋭気を入れました。公園
では天然記念物の「スダジイ」という木があり、見学。Y字橋では学生さんと四葉
のクローバー探しをして、楽しいひと時を過ごしました。

学生さんとの交流と参加者全員の協力で楽しい一日を過ごせました。皆様に感謝
いたします。ありがとうございました。

運動部会

6月15日（水） 父の日に向けて



～初夏の素敵なお花アレンジメント～

講師は、小原流家元教授の栗山恭子先生です。

今回も当日朝、市場で購入した新鮮な花材を使用しました。父の日ということで、大きめの鮮やかな黄色のカラーを中心にしました。白いカラーをオアシスの後方中央に真っ直ぐ挿し、その半分位の長さで、前方中央の斜めにカットされた所に45°位前に傾けて挿し、この2本の中央に、黄色のカラーをぐっと短く切り、左右どちらかに傾けて挿しました。後は、黄色のスプレー薔薇とピンクのスプレーカーネーション、ブルースターを切り分けて、バランスを見ながら挿していきました。ちょっと難しかったのは、ガーデニア(クチナシ)で、花が満開の物は、倒れてしまうので、ギリギリまで短くして、後方に挿し他の花に支えてもらうようにしたり皆さま工夫されていました。今回の足元(下の方)に挿す葉物は、ナルコユリで、珍しいリキュウ草は、先端の方を長めに切ってポイントとなる所に挿しました。黄色と爽やかブルーがきいた父の日にぴったりの素敵な作品に皆さま仕上がりました。

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。

8月17日（水）食楽・食育の会『親子料理教室』

※市民代行サービスへの事前申込みが必要です

8月20日（土）運動部会『都立武蔵野森森林公園ヘルシーウォーキング』

9月10日（土）運動部会『貝取山^{かいとりやま}緑地・瓜生^{うりゅう}緑地ヘルシーウォーキング』

9月14日（水）こころの健康づくり部会

『敬老の日に向けた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

10月1日（土）運動部会『多摩丘陵自然公園ヘルシーウォーキング』

《事務局からのお知らせ》

設立10周年を記念し、おたより特集号を作製しました。皆さまのお力のご協力で活動を10年間続けることができました。総会でお渡しできなかった方に「10周年記念おたより特集号」を同封しますのでご覧ください。また、今後ともイベント等でお会いできるのを楽しみにしております。



問合せ 始める会事務局（調布市役所健康推進課） 042-441-6082