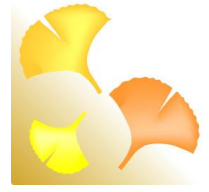




# 調布市民健康づくり 始める会



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2日（土） 神田川緑地公園ヘルシーウォーキング

神田川は井の頭恩賜公園の「井の頭池」が源流で河口では隅田川に合流する全長24.6Kmの一級河川です。今回、この神田川に沿って約7Kmをウォーキングしました。



梅雨のくもり空で静かに風が吹く中、136人が参加されました。準備体操を済ませ、9時20分、富士見ヶ丘児童遊園をスタート。高井戸地域区民センターを經由し縄文時代中期の竪穴住居とその生活を復元している塚山公園へ。さらに先に進み、下高井戸区民集会場を通り、12時15分に明治大学先の玉川上水公園に着きましてゴール。



神田川歩道と塚山公園には、梅雨の花である青紫や紫紅のあじさい、花の形がラッパに似た淡い紫色のアガパンサスが今を盛りに咲いていました。今は葉桜となったトンネルでは、雲海のように咲く満開の桜を思い浮かべました。そして、梅雨のくもり空から青空が広がり、11時頃からはじりじりと暑くなりましたが、その真夏の暑さに負けない楽しい一日を過ごしました。

運動部会

## 8月17日（水）親子料理教室



孫（小二）と参加。講師の先生が子供向け料理教室にとっても慣れておられ、まず、子供達だけを集め、お米とぎから始める。チキンライスの味付けまでは子供の役目。中身の野菜や肉の準備は大人で行い、炊き込

みスタート！ 次は珍しい“そうめんカボチャ”。まるでマジック、かぼちゃをほぐすのは子供中心に親子で行いました。デザートのマフィン作りも、子供にポイントとなる混ぜる作業、型への絞り出し、トッピングを任せ、各班とも子供同士が手分けし、協力してしっかり取り組み、いざオーブンへ。



学年も1～5年生とバラバラで、皆さん初めての顔合わせなのに、仲良く楽しそうにつくっていた。大人は火や刃物の安全には気をつけていたけれど、あまり口出ししなくても上手にできていました。

会食はどれも「美味しい！」。当日使った地場の食材のクイズも賑やかに参加していた。少し難しいかと思っていた栄養のお話もパネルを熱心に見ていました。後片付けも最後まで大人と子供と一緒にする。子供って、任せると頑張る結構やってくれるのだなあ、と改めて感じました。

…その後我が家では、孫が遊びに来る日の夕飯のお米ときは孫の担当となった。また絶対に参加したい、と孫は次も楽しみにしています。

食楽・食育の会

## 8月20日（土）都立武蔵野の森公園ヘルシーウォーキング

今月のウォーキングは熱帯低気圧から発達した9号・10号・11号のトリプル台風の影響をうけ、残念ながら1年4ヵ月ぶりに中止いたしました。

早朝から降り始めた雨は雨足を早めたり、緩めたりを繰り返し、9時には小雨模様に。9時11分の下り電車の到着を待って今日のイベントを中止と決定するも自由行動として予定通り出発しようとの意見にまとまる。小雨について21名で出発。

西光寺に立ち寄り、天文台通りを北へと進み、都立武蔵野の森公園を目指す。園内には月見草が咲き、25℃と涼しく、吹き抜ける風も爽やか。雨宿りを兼ねて東屋で早めのおやつタイム。

休憩後、再び傘を広げ散策を開始。大沢グラウンドでは学生によるサッカーの熱戦に応援をおくりながら進む。途中、「リオ五輪」の日本人選手の活躍に話が盛り上がる。調布飛行場の手前で雨足が急に激しくなり、遠方からは雷の音が！急ぎ足で飛行場へ。直近の天気予報によれば、これからますます雨が激しくなるとの情報。これではウォーキングの続行は無理と判断し、バスを利用して調布駅に帰ることに相談がまとまる。調布駅には11時過ぎに到着し、無事解散いたしました。

解散後、昼食を楽しみ帰路につく時にはすっかり雨もあがり、またいつもの蒸し暑い夏の午後となっていました。

運動部会

## 9月10日（土）<sup>かいとりやま</sup>貝取山緑地・<sup>うりゅう</sup>瓜生緑地ヘルシーウォーキング

永山駅前広場を87人の仲間と定刻に出発。歌人麦花の石碑などがある麦花塚に立ち寄り見学、塚を出ると直ぐに公園入口です。公園への道にはわずかに残った夏の花（百日紅など）、鎌倉古道に入り歩を進めると薄紅色の萩の花、彼岸花、木立からはツクツクボウシ



の声、山はもう秋の気配、季節の移ろいを告げていました。自然をうまく利用して造られた公園群は、市民の憩いの場所として人々に親しまれているのでしょうか、道端には花壇も造られ訪れる人を楽しませてくれているようです。

尾根の乾燥しやすい所は赤松・イヌツゲ・アセビなど、緩斜面はクヌギ・コナラなど、急斜面はモウソウチクなど、湿潤地はスギ・ミズキなどが植生しているとのことです。さすが鎌倉武士栄枯盛衰の古道、森の気配に誘われ寄り道をしたりもし



ましたが、無事、麦花塚・貝取山緑地・貝取北公園・瓜生緑地・貝取南公園・とちのき公園・豊ヶ丘第九公園・白山神社・多摩中央公園へと約7Km、緑いっぱいの空気を思いっきり感じながら歩いた一日でした。

運動部会

## 9月14日（水）秋の素敵なフラワーアレンジメント



敬老の日に向けて～秋の素敵なフラワーアレンジメント講習会を開催しました。講師は、同じく小原流家元教授の栗山恭子先生です。今回も、当日の朝に市場で購入した新鮮な花材を使用しました。

最初に赤、黄、ピンク色の薔薇から1本を選び、器の直径、2倍強の長さに切り、オアシス後方の中央に真っ直ぐ挿します。次にもう1本の薔薇を約半分の長さにして、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、残りの薔薇を短めにして、2本の中間に左右どちらかに傾けて挿しました。ワイン色のモカラ（ラン科）と、薄青色のリンドウと落ち着いたピンク色のト

ルコキキョウは切り分けてバランスを見ながら、挿していきました。足元(下の方)には、4枚のゲーラックスを挿し、アイビーとワレモコウは切り分けて、バランスを見ながら挿して完成です。

彩りも華やかで可愛らしくもあり、そして、少し高めにワレモコウが入ったことで、しっかり秋も感じる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。

10月26日(水) 食楽・食育の会『調布の野菜と手作り焼豚の料理教室』  
※市民代行サービスへ事前申込みが必要です

11月 5日(土) 運動部会『柿生・寺家(里山)ヘルシーウォーキング』

12月 3日(土) 運動部会『大丸親水公園ヘルシーウォーキング』

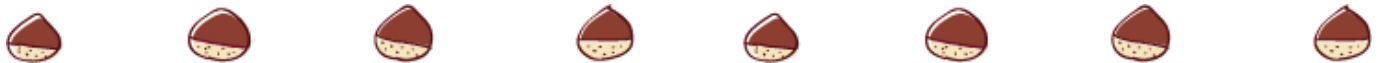
12月19日(月) こころの健康づくり部会

『～クリスマスに向けて～フラワーアレンジメント』

平成29年

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

1月 7日(土) 運動部会『いさきの道(古道)ヘルシーウォーキング』



## 食楽・食育の会からのお知らせ

今年で **6** 作目!



今年は過去に  
人気だった作品  
を集めました!

今年も販売します!!  
来年のカレンダーにいかがですか?

11月19日(土)・20日(日) 農業まつり

で販売します。ぜひ、お立ち寄りください。

農業まつり後は、**市役所本庁舎売店** で販売予定です。

### 《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。各イベントで皆さまに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