



# 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。昨年も皆さまのご協力により、予定していたイベントを無事におえることができました。本年も、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、よろしく願い申し上げます。

## 10月1日（土）多摩丘陵自然公園ヘルシーウォーキング

秋晴れを期待していましたが、前日よりほぼ終日雨模様との天気予報が繰り返しテレビで放映されたこともあり、開催が危ぶまれましたが、開催日には京王永山駅広場に42名の方が参集されました。諏訪北公園へ繋がる



高台の陸橋から目的地、聖蹟桜ヶ丘駅前のビル群を眺め、「トウカエデ通り」を下り、近隣住宅の庭に咲くキンモクセイの香りを嗅ぎながら足を進め、国体が開催された多摩東公園（武道館・陸上競技場）にて休憩後、並木に囲まれた聖ヶ丘遊歩道へ。電車見橋（小田急線と京王線が並列走行）を渡り、高齢化が進む、聖ヶ丘団地住民の憩いの場所として利用されている“コミュニティーセンター”にて一休み。次の目的地、明治天皇が狩り等に訪れた雑木林を多く取り入れた心和む広大な自然公園、また桜の名所としても知られている、都立桜ヶ丘公園へ。園内で季節の花“彼岸花”を鑑賞、更に雑木林に囲まれた階段を登り、昭和初期に建てられた素晴らしい西洋風建物“旧多摩聖蹟記念館”へ到着。隣接する丘の上広場にて昼食および記念館の展示物など鑑賞後帰路に向う。“あけび”が実る急勾配の林道を下り、大谷戸公園を経て、途中“乙田川”側道の小さな公園で一休み。心配していた雨にも遭わず、京王・聖蹟桜ヶ丘駅に予定より早めに到着、解散いたしました。

運動部会

## 10月26日（水）東京ガス料理教室

東京ガスキッチンランドで、「調布の野菜と手作り焼き豚」の料理教室を開催しました。

「ええ？チャーシューを焼いてすぐにチャーハンを作るの？短時間でそんなこと



ができるの？」と驚きましたが、それが出来たんです！立派に！

調味液につけた厚さ1センチ位の、ローストンカツ用の肉をグリルで6分焼いただけで、チャーシューが出来上がりました。塊肉のイメージが強かったのですが、塊のチャーシューをそぎ切りにした感じで柔らかくジューシーに出来上がりました。手作りチャーシュー入りのチャーハンも、ばっちり出来上がり、チャーシューと焼き野菜の副菜、スープとバランスのとれた献立で、美味しくいただきました。

今回は初めて参加された方が多かったようです。教室の定員が20名と決まっているので、申し込み当日に、満席となり、また、電話がなかなか繋がらないとのこと、ご迷惑おかけし、申し訳ございませんでした。

食楽・食育の会

## 11月5日（土）柿生・寺家(里山)ヘルシーウォーキング

「天高く馬肥ゆる秋」。実りの秋を探しに105名の皆さんと柿生・寺家ふるさと村を訪ねました。柿生の朝は曇り空、気温15度と少し肌寒い中、受付を済ませ寺家ふるさと村を目指し元気よく出発。まず「おつ越の山」の散歩道ではホトトギスの花、赤い実をつけたガマズミなどを観察しながら小鳥の鳴き声に励まされ、ゆっくりと山道を登る。30分ほどで最初の目的地、月読神社に到着。約450年前に創建された月読神社では早々に参拝を済ませ、境内をお借りして準備体操。深呼吸をしながら空を見上げれば雲が切れ、待望の青空。天気予報通りに一安心。気温も17度と上がり衣類調整をして再出発。



寺家ふるさと村へ向かう途中、真福寺川ではカワセミの出迎えをうけ、鶴見川の土手にはすすきの穂が輝き、畑には、たわわに実った柿が歩き疲れた体を癒してくれる。ふるさと村に入ると道端の直売所でさっそく柿を買い求める人、人。また、青空の下では脱穀作業に見惚れ、昔話に花を咲かせながら「ふるさと村管理事務所」に到着。一息ついた後、ふるさとの森へと進む。秋の光が降り注ぐ中、稲刈りを終えたのどかな里山の風景を楽しみながら隊列を組まずにのんびりと散策。足取りも軽く会話も弾む。紅葉には少し早いふるさと森で待望の昼食タイム。緑の下で至福のひと時を過ごす。ふたたび、管理事務所に戻り帰路につく。

皆さんのリュックには買い求めた柿や新鮮野菜などでパンパン。リュックに入り

きらない人は袋を手にはぶら下げ満面の笑顔。途中、最後の訪問地、浄慶寺にて参拝。境内にはユニークなお姿の羅漢さんに手を合わせ、今日の無事を感謝する。浄慶寺でたすきを回収したあと、麻生川に沿って柿生駅に戻り、予定より早めに15時解散。小春日和の中、皆さんと里山で実りの秋を十分に堪能し、楽しい一日となりました。

運動部会

## 11月19日(土)、20日(日) 農業まつり 食育カレンダーの販売

1日目はあいにくの雨でしたが、2日目は晴天に恵まれました。昼過ぎ、駅前広場を通ると、ビニールで覆われた一面に宝船の野菜が山積み。午後2時からの売り出しというのに長蛇の列でした。野菜高騰のいまを映していると感じながら本会場の市役所前広場に急ぐ。



ブースの野菜重量あてクイズでは野菜の一日の必要量350gを計ってもらいました。小学生の女の子が首を傾げながら秤に野菜を載せていました。目ばかり、手ばかりで、たまごひとつが大体60gと覚えておくといいよと話しました。

図書館で借りてきた野菜の本も並べましたが、くつろいで見られる工夫も必要だったかな、と反省。郷土芸能祭りばやしのおかめ、ひょっとこの踊り、賑やかな太鼓や笛の音に人垣ができていましたが、負けじと愛らしいカレンダーを胸に抱えて、声を張り上げながら売り歩きました。ゆっくり見た揚句、買わずに立ち去る人がぐっ。さっと来てぱっと買っていく若い男性にびっくり。カレンダーは2日間で100部販売しましたが『商売?のコツ』はつかめないまま今年も終わりました。

食楽・食育の会

## 12月3日(土) <sup>おひまる</sup>大丸親水公園ヘルシーウォーキング

カレンダーも残り1枚になり、今年最後のウォーキング。京王よみうりランド駅に集まりました。矢口橋を渡り、三沢川親水公園で体操を行い、体をほぐした後、鶴川街道を南武線矢野口駅方面へ。多摩川原橋を左に緑地公園・アカシアの林へ入



る。落葉のじゅうたんを踏みしめてアカシアのトンネルを抜ける。稲城大橋の下で水分補給と立ち休みをする。側道を上り稲城北緑地公園へ到着。木の下で休憩。大丸親水公園に入る。用水路内に鯉、カルガモが泳ぎ、用水路の淵にはサザンカ、皇帝ダリア、菊などが咲き、ミカン・ユズの実も鈴なりになっている。



水路を進み、柳の広場へ。グループの中にはお腹が空いて「昼食まだ？」との声に笑いも。水路の出口に銀杏並木や季節外れの水仙の花が咲いていた。南武線南多摩駅を左に見てゴール地点・大丸公園へ予定より早く到着。

暖かい日差しの中で昼食を楽しみ、多摩丘陵の紅葉が笑っているように輝いて見えました。

運動部会

## 12月19日（月）～クリスマスに向けて～フラワーアレンジメント

たづくり1001学習室で、クリスマスに向けてのフラワーアレンジメント講習会を開催しました。今回は、会員限定の開催です。

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、新鮮な花材を仕入れてくださいました。いつもと違い、オアシスの形は、短めの円錐形です。最初に、クジャクヒバを5cm位の長さに切って、一番上に挿してから、下から順番に、木の形になるように、クジャクヒバを切り分けて挿しました。次に、赤・クリーム・ピンク・白色のスプレーカーネーションを切り分けて、ツリーの飾り付けのように挿し、赤いバラの実も切り分けて挿してから、リボンを付けて完成です。土台となるクジャクヒバを短い3～5cm位に切り分けて挿すのに時間がかかりましたが、可愛いミニツリーの完成で、皆さま、素敵なクリスマスを迎えられたのではないのでしょうか。



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 4日（土）運動部会『お江戸両国界限下町さんぽ』
- 3月 1日（水）食楽・食育の会『一人でも楽しめる鍋』  
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
- 3月 1日（水）こころの健康づくり部会  
『ひなまつり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
- 3月 4日（土）運動部会『高尾梅郷散策ヘルシーウォーキング』
- 3月13日（月）歯と口腔の健康づくり部会  
『いきいきライフは健<sup>けんこう</sup>口生活から』  
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
- 4月 1日（土）運動部会『飛鳥山公園花見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。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