



調布市民健康づくり 始める会



健康づくり活動を開始してから12年目に突入いたしました！
いつも「始める会」のイベントにご参加ご協力いただきありがとうございます。
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。

1月7日（土）いききの道(古道)ヘルシーウォーキング



雲一つない冬晴れに恵まれ、気温1℃と凜とした飛田給駅北口広場の初春の朝。新年の挨拶が飛び交い華やかなか、113名の参加者をお迎えして、足掛け12年目となるウォーキング活動の第1歩を踏み出すことができました。

今年、最初のイベントは恒例となった“いききの道”のコースを一部変更して大國魂神社へ初詣に出かけることにいたしました。まず準備体操で体を温め、飛田給駅を予定どおり元気よく出発。品川街道からすぐに古道のいききの道へと入り、藪椿の蕾を観察しながら西へと進み、白糸台通りで古道と別れ、押立公園へと向かう。

その後、鶴代橋の跨線橋で霊峰・富士山を仰ぎ見ながら溝合神社へ。ここで再び古道に合流し、東郷寺へと進む。東郷寺では早くも紅梅・白梅が咲きわれわれの目を楽しませてくれる。

また、水仙が咲き乱れるなか瀧神社への坂道をゆっくりと下り、立ち休み。参拝後、府中東京競馬場でおやつタイムを



とり、日溜りのなかで疲れた体を休める。競馬場を後に、^{きょうづみち}京所道をとおり目的地・大國魂神社へと足を進め、神社の隣にある武蔵国の国府跡に予定より早く到着し、12時10分解散。

解散後、皆さんそれぞれ大國魂神社で初詣。新年の健康と平安をお祈りされ清々しいお気持ちで帰路につかれたことと推察いたします。新年早々のウォーキングお疲れさまでした。

運動部会

2月4日（土）お江戸両国界隈下町さんぽヘルシーウォーキング

2月4日は立春で、当日は朝から好天に恵まれ、最高気温も17度まで上がり、絶好のウォーキング日和でした。久しぶりの都会の散策にて156名の大勢の方に

ご参加していただきました。

総武線、両国駅西口広場にて軽く準備体操で体をほぐし、当日は参加者が多く、また見学散策場所が狭いため、A・B・Cの3つのグループに別れ、少しずつ時間をずらして散策をしました。

まず、回向院では明歴の大火(振袖の火事)・力士の力塚・動物・小鳥・鼠小僧次郎吉の墓など慰霊碑参拝後、両国橋(武蔵野国と下総国の国境で合ったことから両国橋と命名)、江島杉山神社参拝、お相撲部屋6か所めぐり(春日野・出羽の海・井筒・時津風・錦戸・八角部屋)、忠臣蔵の敵役・吉良邸跡地・芥川龍之介文学碑(両国小学校)、両国公園(勝海舟生誕地)で休憩。小林一茶の居住跡、緑町公園・すみだ北斎美術館で一休み。野見宿弥神社、横網町公園(慰霊堂・復興記念館)でグループ全体が合流し昼食。午後の部では旧安田庭園散策は工事中のため、また両国国技館も閉鎖中にて残念ながら見学できませんでした。江戸東京博物館に予定の13時30分より早く到着し解散。



日頃なかなか見ることができない、お相撲の街の散策、回向院、吉良邸跡、北斎、勝海舟、芥川ら名だたる人物の足跡など歴史のエピソードがそこかしこにみどころがあった散策の楽しい一日でした。

運動部会



3月1日(水) たのしくアレンジ小鍋料理教室



牧クッキングスタジオの小島京子先生にご指導いただきました。献立は①少人数でも楽しめて、翌日には味を変化させて飽きずにいただける鍋もの「ふわふわ豆腐だんご鍋」②黒酢が決め手の常備菜「ひじきとピーマンの黒酢炒め」③白玉にあんずジャムを練り込みメープルシロップをかけた楽しいデザート「白玉あんず」の3品をつくりました。

調布産春キャベツがたっぷり入った鍋にはふわふわの鶏肉団子が入り、豆乳や味噌、すりごま、蒸し麺、ラー油を加えた担担麺風の味も楽しみました。ひじき、ピーマンは子どもにもぜひ食べて欲しい食品です。簡単で常備菜にぴったりの1品でした。白玉のデザートは食楽・食育の会でも何回も取り上げていますが、メープルシロップがオシャレなデザートでした。

春はたくさんの調布産の野菜が出回ります。ぜひ沢山食べて元気に過ごしましょう。



食楽・食育の会



3月1日（水）～ひなまつりに向けて～

春の素敵なフラワーアレンジメント

いつもと会場が違うので迷われた方もいましたが、今回も講師は同じく小原流家元教授の栗山恭子先生です。

最初に先生がボタンとモールで作成した目・鼻・耳・冠をクリーム色のピンポン菊2本に、ウサギの男雛・女雛になるように付けました。ピンポン菊が満開で、花びらが取れやすい方は、ちょっと大変そうでした。お顔になったピンポン菊をオアシス前方に、45度傾けて挿し、次にクリーム色のガーベラを躰になるように、ピンポン菊を下に挿し、グリーンのでまり草3本をガーベラの間と脇に挿しました。スイートピー5本を切り分けて、後ろに挿し、ドラセナの葉も切り分けて足元（下の方）に挿して完成です。目鼻等を付ける作業が少し大変そうでしたが、完成した可愛い作品を見て皆さまとても満足されたようでした。

こころの健康づくり部会

3月4日（土）「高尾梅郷散策」ヘルシーウォーキング

3月に入り日に日に春らしくなって来ましたが、当日は曇りのち晴れ、気温は朝10℃、日中13℃までしか上がり肌寒い一日でしたが、129名の参加者がありました。

集合地・狭間駅を9時15分出発後、綾南公園に到着、準備体操とトイレ休憩を行ったあと、浅川を上流に向かって進み、民家の庭先の梅・花桃・ボケ・水仙・こぶしの花・早咲きの桜などを見ながら、駒木野庭園に立ち寄り休憩。さらに先に進み、小仏関所跡、関所梅林、新井梅林を見ながらJR中央線の踏切を渡り高尾梅の郷広場にて昼食、当日は「高尾梅郷梅まつり」の1週間前でしたが、甘い香りを漂わせている白梅・紅梅ともほぼ満開で見ごろでした。昼食後、



天神梅林、遊歩道梅林を散策し、13時45分、高尾山口駅に予定より早く到着し、解散。参加された皆さまお疲れさまでした。今回のウォーキングでは、トイレの数が少なく大変ご迷惑をおかけしましたこととお詫びいたします。



また、平成28年4月～平成29年3月までの一年間で11回のイベント（8月は雨天中止）を開催して、延べ人数1,325名の参加（平成27年度は12回開催、延べ1,195名）をいただきました。今年度も、参加者皆さまのご協力と調布市健康推進課のご支援を受け、一年間無事終了することができました。スタッフ一同心から感謝申し上げます。新年度も引続き、楽しく喜んで参加していただけるヘルシ

ウォーキングを企画・実施してまいりますので、ご参加いただけますようお願い申し上げます。

運動部会

3月13日（月）いつまでも元気に！いきいきライフは健^{けんこう}口生活から

歯科衛生士の原智子さん（東京都歯科衛生士会専務理事）をお招きして、お口の健康と正しい歯磨きについて学びました。

防災用品の中に、歯ブラシと入れ歯洗浄剤が東京都から出された冊子に入っていることから、お口の果たす役割、加齢に伴うお口の変化、認知症発症と歯の数、義歯使用との関係などわかりやすく話してくださいました。虫歯などの治療が必要な方はすぐに歯科受診を勧められ、お口の機能回復については、お口の体操と唾液腺のマッサージを実践しました。正しい歯磨きでは、映像を見てデンタルプラーク（歯垢）が細菌の固まりとわかり、驚いた方もたくさんいたと思います。

また、毎朝の洗顔時に、「お口の口角を上げて、鏡に向かって、笑顔を！」も印象的でした。

先生の人柄とわかりやすいお話で、参加された方は皆さま、とても満足していただけたと思います。できればもっと多くの方に聞いていただけたらと思いました。

歯と口腔の健康づくり部会



～ 事務局からのお知らせ ～



大変ご好評いただいております栗山恭子先生担当の“フラワーアレンジメント”講座ですが、平成29年度より一時お休みとさせていただきます。また、再開の時期が決まりましたらおたより等にてお知らせいたします。

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 6日（土）運動部会『長沼公園・平山城址公園めぐりハイキング』
- 6月 3日（土）運動部会『野川緑道・西河原公園ヘルシーウォーキング』
- 6月28日（水）食楽・食育の会『初心者の方歓迎♪簡単手作り梅漬け』
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
- 7月 1日（土）運動部会『お鷹の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。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。