



# 調布市民健康づくり 始める会



11回目の総会も無事終わり、  
29年度の本格的な活動が始まっています。  
ジメジメとした夏の暑さに負けない、  
健康な体づくりを目指していきましょう！

## 4月1日（土）飛鳥山お花見ヘルシーウォーキング

暦は4月となりましたが、明け方から小雨が降り、気温も低く肌寒い朝となりました。天気予報も一日中雨模様との予測であったため、楽しみにしていた飛鳥山お花見ヘルシーウォーキングは、残念ながら中止となりました。それでも雨模様の天気の中、駒込まで朝早くから足を運んでいただいた方々がいましたので、六義園を經由し飛鳥山までの短縮コースと当初の予定を変更し、9時5分、33名の参加者と共に小雨の中、駒込駅を元気に出発しました。

本郷通りを都心に向かって15分程度歩くと大名庭園として有名な六義園に到着し、正門を通り抜けると目の前に七分咲きの絢爛豪華なしだれ桜が歓迎してくれました。



庭園内の池を巡る園内のどこからでも美しい景色が楽しめる優雅な日本庭園を散策し、江戸時代に築園された大名庭園の素晴らしさを堪能しました。

六義園見学後、本郷通りを王子方向に進み、見学予定であったバラ園で有名な旧古河庭園を左に見ながら通り過ぎ、北区防災センターに立ち寄りしました。ここは、地震博物館として地震に関するパネル・模型・写真などが展示されていると共に、過去に発生した地震を再現する地震体験ができる施設となっており、参加者は地震に関していろいろな知識を得られるなど有意義な時間を過ごしました。

その後、本郷通りを更に北進し、飛鳥山公園に隣接した旧渋沢庭園で小休止した後、今回のウォーキングの目玉となっている飛鳥山公園に入りました。この公園は、徳川八代将軍吉宗が植樹した桜の名所で毎年大勢の花見客で賑わいますが、あいにく雨が降ったり止んだりした天気だったためか花見客は少なく、所々でビニールシートを敷いて傘を差しながら花見をしているグループが見られました。

飛鳥山の桜は、まだ四分から五分咲き程度でしたが、雨に濡れた桜を鑑賞しながら

ら飛鳥山公園の園路を歩み、飛鳥山ケーブルカー駅前広場に無事到着し、来年のお花見ヘルシーウォーキングが晴れた良い天気になることを願って11時45分に解散しました。

運動部会

## 5月6日（土）長沼公園・平山城址公園めぐり健康づくりハイキング

5月に入り雨も少なく、すがすがしい五月晴れのもと、長沼駅高架下広場に148名の参加者が集まりました。当日の気温も午前9時過ぎには22℃まで上がり、少し暑いハイキング日和となりました。



午前9時5分長沼駅を出発し、すぐ先の六社宮神社境内にて準備体操を行ったのち、長沼公園の丘に向けて急な上り坂を上がり、見晴らしの良い展望台で一休みしました。八王子市内の街並み、遠くには高尾山のほか隣接する山々が見え、素晴らしい絶景を見ることができました。

長沼公園の丘を下って平山城址公園に向かう途中、住宅地を通り平山城址公園の丘に入る時には、長沼公園に入る時と同様、急な上り坂を上がりました。見晴らしの良い六国台で一休み後、野猿の尾根道を歩いて季重神社で参拝し、公園北中央口で昼食をとりました。午前中に消費したエネルギーを補充し、午後平山城址公園内を散策し、“終わりと始まりの広場”を通り寺沢里山公園で休憩後、京王相模原線堀之内駅に予定より少し早く14時20分到着、解散しました。



参加された皆さま、久しぶりのハイキングで汗をながし、大変お疲れさまでした。長沼・平山城址公園めぐりの途中、山つつじ・山ふじ・キンラン・ギンラン・ハウチャク草・ちごゆり・十二ひとえ・やまぶき・きりの木の花のほか、日頃なかなか見ることのできない草花をたくさん見ることができ楽しい一日でした。

また、今回は電気通信大学のアメリカンフットボール部の監督（先生）と選手・マネージャーの20名が参加され、学生さんとの交流をはかるとともに若いエネルギーをいただき、充実した一日を過ごすことができました。

運動部会

## 5月27日（土） 第11回 総会

11回目の総会は、五月晴れの天候にも恵まれ、高松会長のあいさつで始まりしました。当日は出席者57名と138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、日本フィジカルボイス協会会長として“声”を通じた多彩な文化交流事業を展開されている玉澤明人先生をお迎えし、『スマイル発声体操～体内の筋肉を使った発声の練習で歌を楽しく歌いましょう！』をテーマ



に講演していただきました。講演の後は、「青い山脈」「ふるさと」「朧月夜」をみんなで合唱しながら楽しく発声の練習をしました。最後には、玉澤先生の素敵な歌声に包まれながら終了となりました。



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

## 6月3日（土） 野川緑道・西河原公園ヘルシーウォーキング

国領駅のコクティ前に参加者112名が集合し、コースの説明などを行った後、9時10分最初の目的地である野川橋に向けて出発しました。

前回（平成27年8月）は猛暑により野川橋にて中止となり、つつじヶ丘駅にコース変更をしました。今年は晴れて夏日となりましたが、湿度30%と低く、さわやかな風にも恵まれ、13時頃に多摩川市民広場に到着しました。さらに、希望者を募って彫刻の道を散策し、作品9点を鑑賞しながら京王多摩川駅までウォーキングしました。



野川歩道、野川緑道（旧野川跡，公園トリムコース1.65km）では、朱赤のつつじが満開となり、濃青紫の唇形花サルビアは開花し、アジサイは淡い緑から白・青・紫・紅に花を変色させていました。季節は夏へ、そして梅雨入りが近いことを花草木から感じました。



西河原公園の林の中にて、「青い山脈」「ふるさと」「朧月夜」を合唱後、多摩川市民広場に向けて出発。今回のウォーキングは、ほとんど平坦で変化の少ないコースでしたが、参加された方々は、近況や思い出などに声を弾ませながら楽しい一日を過ごしました。

運動部会



## 6月28日（水）初心者の方歓迎♪簡単手作り梅漬け料理教室

今回の料理教室は昔ながらの梅仕事。梅干し作りと副産物の梅酢を使った料理を作りました。

本来、保存食のはずの梅干しですが、売られているものには添加物が入っていたり、要冷蔵保存になっているものも多くありますが、今回は保存料が一切入っていない、しかも簡単にできる方法で作りました。

材料は梅、塩、消毒に使う焼酎だけ。参加された方もあまりに簡単なのでびっくり！

しかし、食べられるようになるにはじっくり1年待ちます。皆さんが漬けた梅が1年後、おいしくでき上がるといいですね。



また、梅干し作りの他に、①梅酢を使った鶏肉の梅酢和え、②梅酢の即席漬け、③冷やし汁、④梅干しを入れて炊いたご飯で作ったおにぎりを皆さんと一緒に作りました。夏の暑さにピッタリのサッパリした料理で大変好評でした。梅を使った料理でこれからの暑さを吹き飛ばしましょう。



食楽・食育の会

### 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19日（土）運動部会『井の頭恩賜公園・玉川上水ヘルシーウォーキング』

9月 9日（土）運動部会『皇居内堀めぐりヘルシーウォーキング』

8月23日（水）食楽・食育の会

『調布の野菜を使った親子料理教室

～みんなで中華料理を囲もう～ 』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

10月 7日（土）運動部会『若葉台公園・稲城中央公園めぐり

ヘルシーウォーキング』

### ≪編集後記≫

お陰さま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