



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1日（土）国分寺・お鷹の道ヘルシーウォーキング



梅雨に入り、雨の降る日が少なく水不足の話題も出る中、
7月1日京王線府中駅に集い、国分寺・お鷹の道ヘルシー
ウォーキングを予定しておりましたが、明け方からの小雨
により残念ながら中止になりました。

小雨の中、自由参加とし29名で国分寺街道を北へ進む。

東京農業大学で小休止し、雨が強くなり合羽を。東八道路を左に曲がり、武蔵国分
寺跡南側から入り僧寺金堂、七重塔、国史跡を見学。国分寺へ入り万葉集に歌われ
た草花を見ながら文学散歩。史跡の駅資料館に入り、鈴木駅長のご好意で学芸員の
小川氏、黒沢氏の2人にジオラマを見ながら展示品等の説明を受けての歴史散歩を
楽しむ。その後、野川の源流である湧水を見て、姿見の湧水群を通り、武蔵国分寺
跡の北側に向かう道中で雨も上り、JR国分寺駅に無事到着。

雨の中、参加された皆さま、ありがとうございました。

運動部会

8月19日（土）井の頭恩賜公園・玉川上水ヘルシーウォーキング

真夏の太陽が恋しく思うほど不順な天候が続く東京の雨—19日連続で記録更
新中—。長雨も止んだ井の頭公園駅の朝、どんよりとした空模様。気温27℃で蒸
し暑い。

お盆休みで英気を養われ、元気を湛えたお仲間
73名が勢揃い。準備体操後、セミの大合唱に送ら
れ園内に残されている古跡めぐりを開始。今回は開
園100周年にあわせ武蔵野を散策しようと夏のコ



ースに選定しました。

まず、神田川起点の水門橋を渡り、池を右に見て木陰の下を進む。池に湧き出すところが7つあるところから命名された七井橋からは、子がもが2羽並んで泳ぐ姿に“かわいい！”と感嘆の声。野口雨情歌碑の前では「カラスなぜなくの…」と自然に口遊み、徳川家康が名水と誉めて、お茶を入れたお茶の水を見学。弁財天にて参拝。三代将軍家光がコブシの木に「井の頭」の文字を掘ったという徳川家光御切付旧跡、また、約3,000年前の堅穴住居跡が発見された御殿山遺跡をへて、雑木林の中へと進む。林の中には松本訓導殉難の碑がひっそりと建てられていました。この碑は遠足に来ていた生徒が玉川上水に落ち込み、これを助けようとして殉職された松本先生を讃え、建立されたそうです。

緑につつまれた園内の古跡めぐりを終え、万助橋から玉川上水に沿って三鷹駅までと続く「風の散歩道」を西へと歩を進める。途中、さるすべり、むくげの花などを見ながら三鷹駅へ。時々、太陽が顔を出し温度も30℃と上がり熱中症が心配される。

汗が引いたところでウォーキング再開。JR中央線のガード下をくぐり再び玉川上水に合流。上水から吹き上げる心地良い風を受けながら西久保公園に到着。当初、西久保公園では立ち休みの予定でしたが、気温が上がってきたため皆さんとコース変更を相談し、早目の昼食をとり、関前公園には立ち寄らず目的地の武蔵境駅に直行することに決定。西久保公園では、蚊に悩まされながらも楽しい昼食タイム。集合時に配られた団扇が大活躍。

昼食を終え、公園を出発。しばらく上水を上流へと進み大橋で上水と別れ南へと下る。木陰が続く本村公園をへて目的地武蔵境駅に到着。暑い夏のウォーキングを全員完歩し、雷雨にもあわず無事、解散。解散後は皆さんそれぞれバスを利用され帰路につかれました。暑い中、お疲れさまでした。

(追記)

調布駅に戻り反省会后、微酔気分を外に出れば、真夏の太陽がキラキラと輝いていましたが、しばらくすると天候が急変。雷とともに非常に激しい風と雨の嵐。コース変更と早めの解散に賛成された皆さんに感謝し、ホッと胸を撫で下ろしました。



9月9日（土） 皇居・内堀めぐりヘルシーウォーキング

早朝より温度がぐんぐん上昇し、快晴で天気にも恵まれました。都営新宿線九段下駅より、集合場所へ、汗を滲ませ90名の方にお集まりいただきました。

強い日差しを避け、北の丸公園休憩所前、広場の木陰で準備体操&コース説明をすませ、元気に出発。

緑に囲まれた千鳥ヶ淵さんぽ道へ。皇居吹上御所を左手に、右に千鳥ヶ淵（名称由来は濠の形が千鳥に似ている）の素晴らしい景色を見ることができました。

さらに、半蔵門「千鳥ヶ淵公園」へと進み、広大な土地を有するイギリス大使館、半蔵濠、皇居など眺めながら立ち休み。三宅坂で内堀通りを右折、国立劇場、最高裁判所の前を通り、国会議事堂前に到着。警備されている警察の了承を得て議事堂を背に参加者全員で記念撮影をしました。

その後、議事堂前の和式庭園へ移動、園内の日陰にて、元気に歌を合唱、楽しい一時を過ごしたあと、国土交通省、警視庁の横を通り、桜田門より皇居外苑へ。多目的広場で自由時間を設け、二重橋見学、休息の方、それぞれの時を過ごしました。

休憩後、日比谷公園へ。噴水広場は「ドイツビールの祭典」の催事で利用できず同所を避け、園内の日陰で昼食をすませ、次の訪地である皇居外苑「楠木正成騎馬



像」に立ち寄るも、苑内のコンクリートの反射熱も加わり気温は上昇34℃と高く、そうそうに移動。途中、木陰に避難、一時、爽やかな外苑の風に当たり、身体を休め、解散場所、和田倉噴水公園へ皆さん元気に到着。予定時間より早く解散しました。

運動部会

8月23日（水）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～

親子料理教室の講師は前年度に引き続き、牧クッキングサロンの金城日草先生にお願いしました。今年の献立は大皿中華料理。トウモロコシごはん、茄子のたたき、豚肉のパプリカ巻き、卵とソーセージのロール巻き、黒糖ゼリーを作りました。今回も子どもたちが味付けを担当しました。参加したお子さんからは、次のような感想がありました。

『前にも参加して、楽しかったので、今年も参加しました。まず、デザートは黒とうゼリーの作り方のせつ明でした。きなこソースは同じはんの人とぐるぐるかきまぜて作りました。とうもろこしごはんはバラバラとみをほぐして、すいはんきに入れました。秋なすのたたき、肉まきはレンジでかんたんでした。たまごとソーページのロールまきはたまごやきを作り、その上に春まきのかわをのせてやくのがおもしろかったです。できあがって、みんなで食べておいしかったです。どれもおいしかったけど、ぼくは、とくにデザートが気に入りました。

(小学校3年生男児)』

保護者からは電子レンジで作れる献立だったため、暑い夏も作りやすいとの声がありました。



食楽・食育の会

わかばグループからのお知らせ

地域グループ活動の一環として実施してきましたわかばグループの健康体操（染地地域福祉センター）は、都合により平成29年9月をもって休止することになりました。ご協力ありがとうございました。

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23日（月）食楽・食育の会『里芋学習会～里芋の収穫体験をしよう！～』
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
 - 11月 4日（土）運動部会『つどいの森公園ヘルシーウォーキング』
 - 11月18日（土）～19日（日）農業祭りにて、食育カレンダーの販売
 - 11月30日（木）こころの健康づくり部会『癒しのクリスマスアレンジメント』
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
 - 12月 2日（土）運動部会『東京の人気観光スポットヘルシーウォーキング』
- 平成30年
- 1月 6日（土）運動部会『大國魂神社ヘルシーウォーキング
～1年の健康を祈ろう！～』

《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