



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、よろしくお願ひ申し上げます。

10月7日「若葉台・稲城中央公園めぐり」ヘルシーウォーキング



季節は10月に入り、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、「健康づくりに最適の季節」。秋晴れが続いていましたが、前日よりあいにくの雨もよう。天気予報は一日、雨の見込みでしたが、雲の移動が早く当日になると小雨より曇りへ。参加を予定されていた方は、迷われたことと思われます。朝9時頃には、小雨も上がり京王相模原線若葉台駅には、

40名の参加者が集まり、予定どおりのコースでウォーキングを実施いたしました。

当日は肌寒い朝でしたが、駅前で体操をおこない、歩きだしたら身体も温まり、黒川東営農団地では、柿・栗・さつま芋・里芋・白菜・ブロッコリー・大根他、葉物野菜の成育を見ながら先に進みました。若葉台公園にて休憩後、上谷戸親水公園・水車小屋にて小休止、全員で記念写真を撮りました。さらに先に進み、稲城体育館にてトイレ休憩後、稲城中央公園で昼食。食事後、全員で元気に「虫の声」「ふるさと」「ああ上野駅」他全5曲を合唱し、気分も楽しく、お腹も満足と、みたされて稲城中央公園を後に。公園出口ではウサギ小屋をのぞき見して、(ウサギは驚いて隠れてしまいました。)三沢川を下り京王相模原線稲城駅に予定より早く12時30分に無事到着、解散。

当日は朝から天候の不安定のなか、また、足元の悪いなか、ご参加いただきスムーズにウォーキングができましたことを感謝いたします。大変お疲れさまでした。

運動部会



10月27日(金) 里芋学習会～里芋の収穫体験をしよう!～

大きな葉っぱに大人の背丈ほどもある里芋の茎、その土の中にはどんな里芋があるのだろう。秋たけなわの10月27日、晴天に恵まれた国領杉崎農園にて調布市民健康づくり始める会食楽・食育の会の「里芋学習会」が開催された。

参加人数14名は長靴、軍手の用意も万全、初体験にわくわくです。まず、杉崎さんからの里芋に関する講話。畑の作り方に始まり、春の種芋の植え付けから育て方、収穫までの説明がありました。里芋は夏場の水分管理が大切とのこと。いよいよ実技、里芋は、まず大きな葉を切り取り、大きく張っている芋や根を傷つけないよう鍬を打ち込んで、株全体を丁寧に掘り上げます。サツマイモのようにつるをたぐれば連なって出てくるのとは違うので傷つけない





よう神経を使います。手で茎を持ち上げ、芋の塊が掘り上げられたときはみんな歓声を上げました。

最後に、用意された里芋を手にとりそれぞれ帰途につきました。

食楽・食育の会

新規イベントスタート -健康づくりサロン-

10月28日(土)、当会の「こころの健康づくり部会」のイベントとして「健康づくりサロン」がスタートしました。

第一部は高松会長による椅子に座って手・脚を上げたり、身体をひねったり、頭の体操をしたりのチェアを利用した軽めの運動やストレッチを指導していただきました。



今はウォーキングを控えているが、再度挑戦しようと考えている方、また外出をためらっているが出かけて仲間づくり・おしゃべりなどを楽しみたい方には最適の基礎体力づくりの体操でした。



第二部は「うたごえ広場」として童謡・唱歌・演歌などを皆で大きな声で歌いました。第一部で「声を大きく出すことは健康に大変良いことだ」と会長のお話もあり、懐かしい唱歌など歌詞を見なくても歌っている顔、顔は生き生きとして少年・少女のようでもあり、涙の向こうに故郷を思い出されている方々もおられたようです。

うたごえ広場の「歌集」「映写・音響機器」などの用意をしていただいた大和田氏、スタッフとして活躍された皆さまありがとうございました。また、何よりもまして初イベントに参加された皆さま(全29名)ありがとうございました。サロンは「体操だけ」「歌声だけ」「両方とも」参加は自由です。特に、外出を控えている方々などをお誘いの上参加していただければ幸いです。

当サロンは、原則として毎月第4土曜日午後1時30分からのスタートです。会場は調布市社会福祉会館2階(調布市グリーンホールのとおり)。

こころの健康づくり部会

11月4日(土)「つどいの森公園」ヘルシーウォーキング

めじろ台駅前広場に参加者100名が集合し、コース説明を行った後、9時10分最初の目的地、梶田運動場に向けてスタートしました。スタート時は曇り空で肌寒い感じでしたが、船橋の広場で準備体操を終えた10時頃は、ウォーキングに良好な天気となり、湯殿川(浅川に注ぐ約9kmの里川)遊歩道を歩行、つどいの森公園に11時15分頃到着、昼食、草原にて「椰子の実・この道・見上げてごらん夜の星を・今日の日をさようなら」を合唱。上台橋[兵衛川(湯殿川に注ぐ約3kmの小川)]に向けてスタート、片倉城跡公園には13時20分にゴールしました。



湯殿・兵衛川遊歩道、つどいの森公園では、白・淡紅・深紅色のコスモスが満開、黄色い花を三角形に咲かせるセイタカアワダチソウ(北米原産、要注意外来植物)や5~8mmのだ円形の赤い実を付けて紅葉しているハナミズキ(北米原産、樹木)から秋の深まりを感じました。また、里畑ではハウレンソウ、キャベツやブロッコリーなどが収穫されるのを待っているように見えました。

今回のウォーキングは、多摩川に注ぐ二つの支流の遊歩道、里山そして里畑の散策コースでしたが、参加された方々は、秋を体感しながら楽しい一日を過ごしました。

運動部会

11月18日(土)・19日(日) 農業まつりで食育カレンダーの販売



11月18日(土)と19日(日)に市役所前庭で農業祭りがありました。今期、一番の冷え込みで、気温も上がらないという天気予報で小雨もちらつく中、食楽・食育の会の会員、協力者の方と共にカレンダーを売りました。今回は8回目の販売ということもあり、「楽しみにしてました。」と言われる方がいて、このカレンダーが皆さんに定着していることが実感できました。作者の吉井さんも参加して下さり、お買い上げいただいた方に「作者の吉井さんです」と紹介できたのもよかったですと思います。両日でほぼ予定量を販売することができました。ご協力を頂いた皆さま、有難うございました。心から感謝いたします。

食楽・食育の会



11月30日(木) ~癒しのクリスマスアレンジメント~



担当者交代などのためひさびさの開催となりました。今回は、生のヒムロスギやサンキライの実などを用いたキャンドルスタンド風のアレンジメントを作りました。「こころの健康づくり」の一環として形やでき上がりに拘らず、その過程を愉しみ、フラワーセラピー的なひと時を過ごすことを目的にいたしました。

複数の男性のご参加もありましたが、全ての方のアレンジメント、それぞれが本当に素敵に完成されました。

振り返りますと、ご参加の方同士の交流も殆どなく終了となりましたのが心残りでした。今後はアレンジメントに加え、更に、「こころの健康づくり」につながる企画を準備してまいります。

こころの健康づくり部会



12月2日(土)「東京の人気観光スポット」ヘルシーウォーキング

12月に入り早朝の気温は5度と寒い朝を迎えましたが、空は快晴の小春日和となったためか、調布から遠い都心の集合場所にも関わらず114名と多くの参加者がありました。JR浜松町駅から少し歩いた公園に集合し、体をほぐすための準備体操を全員で行った後、まだ、肌寒さが残る中、9時30分元気に出発しました。

公園の歩道を海に向かって進むと、東京湾水上バスの発着場となっている日の出桟橋があり、そこから伊豆諸島への発着場となっている竹芝桟橋まで港の景色を眺めつつ潮



風を感じながら歩き、当日は、晴天で天気も良かったため、竹芝桟橋での観光スポットから絵葉書のように素晴らしい東京とレインボーブリッジとの絶景が見られました。竹芝桟橋待合室前広場で休息後、竹芝通りを東京タワー方向に進み、大名庭園として有名な旧芝離宮恩賜庭園、JR浜松町駅前に空高くそびえる世界貿易センタービル、車道の中に建てられた芝大門を眺めながら歩み、徳川家の菩提寺である増上寺に到着し、参拝と広い境内を見学しました。

その後、東京タワーの前に広がる芝公園まで美しい紅葉を眺めながら歩き公園に到着し、公園内で三々五々、昼食をとってもらおうと共に自由に東京タワーの見学をしてもらいました。また、赤や黄色の紅葉彩られた公園の広場で「ふるさと」「小さい秋見つけた」などの4曲を全員で楽しく合唱しました。昼食後、日比谷通りを皇居方面に進み、新橋4丁目の交差点を右折し、更に新虎通りを築地方面に進み、ゆりかもめ汐留駅前をとおり抜け浜離宮恩賜庭園に到着しました。

この庭園は、海水を引き入れた塩入の池と徳川将軍の鴨場となっていたことで有名な庭園で、広い園内には、大小の池、茶屋、鴨場などが美しく見事に配置されており、参加者の皆さんは、素晴らしい庭園の景色を心から堪能されたようでした。庭園の鑑賞後、新橋駅近くにある旧新橋停車場鉄道歴史展示室のある建物の前広場まで進み14時25分に解散しました。



今回は、都心のウォーキングでもあり、車や人の交通量が多く、幅の広い交差点での横断や陸橋での上り下りなどがありましたが、皆さまの協力を得て無事終了できましたことに感謝申し上げます。

なお、解散後も、鉄道に関心を持たれている多くの方々が鉄道歴史室や明治5年、日本最初の鉄道路線の起点駅である旧新橋駅の跡地を見学されました。

運動部会



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。

平成30年

1月27日(土)

2月17日(土)

3月24日(土)

4月14日(土)

こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

2月 3日(土)

運動部会『野川公園・神代「植物多様性センター」

ヘルシーウォーキング』

2月19日(月)

食楽・食育の会『里芋を使った料理教室

～里芋の新しい食べ方を学ぼう～』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

3月 3日(土)

運動部会『府中郷土の森ヘルシーウォーキング

～府中多摩川かぜの道と梅園～』

4月 7日(土)

運動部会『小山内裏公園・長池公園 ヘルシーウォーキング

～多摩丘陵お花見公園めぐり～』

《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。