



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13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6日（土）「大國魂神社」ヘルシーウォーキング

今年も新しい年を迎えました。おめでとうございます。
凜とした冬晴れのもと新しく整備された飛田給駅南口
広場に118人の参加者をお迎えして、新春恒例となった
大國魂神社への初詣でヘルシーウォーキングを開催いた
しました。今回は目的地、立ち寄り場所は同じでも歩く
コースを変えて、実施いたしました。飛田給駅を出発し、
品川街道を西へと進み白糸台から南下して本願寺で参拝。



その後、押立公園で体操と休憩。今度は清水下通りを西へと歩を進め、鶴代橋から霊峰
富士山を眺め、東郷寺では紅梅、白梅の咲き始めた花の数を数え、水仙、芝桜、冬桜な
どを観察。滝神社で立ち休み後、東京競馬場では日差しの温もりを感じながらおやつタ
イム。疲れた体を休めた後、京所道を経て目的地、大國魂神社に無事到着。予定より少
し早く解散。その後、皆さん、それぞれ一年の健康をお祈りされ帰路につかれました。

「繋がってきた、たくさんの笑顔」

—ヘルシーウォーキング部門で延べ参加人数10,000人の大台に！—

新年、最初のウォーキングの参加者118人を加え、平成18年
から数え延べ参加人数10,022人となり1万人の大台に乗るこ
とができました。これもひとえに、皆さま方の心温まるご支
援の賜物と深く感謝申し上げます。思えば、20~30人を数え
た地域グループでの月例ウォーキング、また、運動部会全体
して、ようやく大記録を達成しました。



密かに「始める会」の活動を10年、参加者1万人の達成を

夢にしておりましたが平成28年5月には10周年記念行事を無
事に終え、この度は1万人の記録を達成し、感無量でござ
います。大國魂神社では皆さまのますますのご健勝とご多
幸をお祈りするとともに次の夢を15年、1万5千人として無
事達成できますようお祈りし、その後、スタッフと祝杯を
あげ帰路につきました。

運動部会



2月3日（土）神代植物公園「植物多様性センター」ヘルシーウォーキング

ウォーキング当日は丁度、節分。小さな春を探しに市内の公園巡りに出かけました。1月22日に降った、残雪が凍り付くも、5℃と少し冷え込みが緩む、西調布駅北口広場に74名をお迎えする。前日の雪の影響を受けてか出足が悪い。新しく街づくりを済ませた駅前広場を出発し、都立武蔵野の森公園へ向かう。途中、歩道の雪はすっかり消え、太陽が顔を出す。



園内に入り準備体操で体を暖めた後、1,000mに延びるプロムナードを利用して、1,000mを何分で歩くことができるか個人個人で計測を試みる。万歩計をセットし、一斉にスタート。真っ直ぐに延びる1,000mは結構、長く感じられるなか、皆さん大きく腕を振り、真剣に足行を続け、計測を終える。気合が入り通常歩行より早いようにお見掛けするも、

全国平均の所要タイムと比較し“うれしい！”平均より若い人の記録が出たと喜びの声があがる。計測に満足後、修景池に向かい、かるがもの仲間達と一緒に日差しの温もりを感じながら一休み。

当初の予定では野川公園・自然観察園で節分草を観察することにしていたが歩道にぬかるみがあるため野川公園をパスして半日コースに変更し、国立天文台に直行することに決定する。休憩後、野川の「ハケ」上の散策路から市内の街並みを眺めながら天文台へと向かう。さらに、蠟梅の花、梅のつぼみなどを見ながら神代「植物多様性センター」へと歩を進める。目的地のセンターに無事到着後、さっそく園内散策を開始。園内では、可憐に咲く雪割いちげ、寒葵、雪を被りながらもいじらしく咲く福寿草を観察し、ほぼ予定どおり解散。解散後は園内でお弁当を広げる人、深大寺の豆まきに参拝される人、家路につかれる人それぞれに別れていきました。明日は立春。皆さん、調布の里にも小さな春の訪れを感じることができた一日ではないでしょうか！



運動部会

2月19日（月）里芋を使った料理教室

～里芋の新しい食べ方を学ぼう～



里芋料理といえば、煮物、汁物の具材などに使用することが多いので、今回は新しい料理法を、紹介してくださいと牧クッキングサロンの小島京子先生に、お願いしましたところ次の

- 1) サラダ（こんな風に見えるのか！目からウロコの温野菜サラダで、馬鈴薯でもさつま芋でもこの味はないというほどのピッタリのメニューでした。）
- 2) グラタン（味噌入りのホワイトソースを電子レンジで簡単に作りました。）

3) コロッケ（中にプロセスチーズが入っていて、黒ゴマの衣で揚げました。）

4) 炊き込みご飯 の4種類でした。

使用した里芋は10月27日 里芋学習会で、ご協力いただいた、杉崎農園さんに提供していただいたものです。里芋は皮を剥くと中身が傷んでいるものがあるものですが！講師の先生も、こんな立派な里芋は珍しいと感心されたほど、大きく、良質なものでした。杉崎農園さま、ありがとうございました。

食楽・食育の会



3月3日（土）「府中郷土の森」 ヘルシーウォーキング

春だ！——厳しかった寒さも和らぎ、紅梅・白梅がほぼ満開。およそ1,100本の梅の木が甘い香りを漂わせ、濃淡あでやか。どこからか、うぐいすの初音、雑木林には春蘭の蕾が膨らむ。梅園を満面の笑顔で散策する人・人。ここは府中郷土の森・梅園の丘。これぞウォーキングの醍醐味。——さあ、皆さん、ウォーキングに出掛けてみましょう！

中河原駅の朝は8℃と冷え込むなか、120名の参加者をお迎えして今年度最後のウォーキングイベントを開催いたしました。受付を済ませた人から日当りを求めて駅の南側に移動する。慌ただしく駅を出発し、鎌倉街道を南下。中河原公園（西）にて準備体操後、隊列を整え、多摩川に沿って「府中多摩川かぜの道」を下流へと歩を進める。



途中、中河原公園（東）、多摩川南町公園で休憩。10時頃には18℃と気温もどんどん上昇してくる。郷土の森の南側に差し掛かると梅の優しい香りを運ぶ春の風が清々しい。

郷土の森の修景池では青空の下で「上を向いて歩こう」など4曲を元気よく合唱し、歩き疲れた体を癒す。歌声を楽しんだ後、目的地の郷土の森・梅園に入場する。園内は自由行動とし、一旦解散。さっそく、芝生広場でお弁当を広げる人、梅観に向かう人、それぞれに別れ、別行動を開始。園内は春の陽気に誘われて多くの人出、銘木の臥龍梅、枝垂れ梅などの他、復元された建物の中にはお雛様が飾られ見学者を和ませてくれる。

約2時間の園内散策を楽しみ、再び集合して午後のウォーキングを開始。梅園での幸せ気分の余韻もあり足取りも軽く「下河原緑道」を北へと進み、分倍河原駅へと直行する。駅前公園にはほぼ予定どおり無事到着、解散。新田義貞の銅像を見上げ分倍河原を後にいたしました。

今月のイベントを含め10回の開催と延べ995名のご参加をいただき、平成29年度のウォーキング活動を滞りなく終了することができました。これも、ひとえに皆さまのご協力の賜物と深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

来月は「桜」、健康づくりにウォーキングがおすすめ。皆さん「外」に出て、一緒に歩きましょう。

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

5月12日（土）

6月23日（土）

7月28日（土）

} 心の健康づくり部会『健康づくりサロン』

5月 5日（土）運動部会『浅間山公園・新競技場ヘルシーウォーキング』

5月31日（木）食楽・食育の会『楽しく美味しいお菓子教室
～レモンの爽やか焼き菓子2種～』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

6月 2日（土）運動部会『旧多摩聖跡記念館ヘルシーウォーキング』

6月29日（金）心の健康づくり部会

『癒しのフラワーアレンジメント

～基本のレシピで初めての方も簡単～』

7月 7日（土）運動部会『高幡不動尊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