



調布市民健康づくり 始める会



12回目の総会も無事に終わり、
30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7日（土）^{だいら}小山内裏公園・長池公園ヘルシーウォーキング



始める会13年度目のスタートを飾る「桜めぐりヘルシーウォーキング」を開催いたしました。残念ながら、東京の桜開花は例年より早かったため葉桜となっていました。当日は99名の方にご参加いただきました。南大

沢駅前の中郷公園で準備体操を済ませ出発。わずかに花卉が残るさくら並木の遊歩道へ。途中、「しだれさくら・八重さくら」が咲き誇る小さな公園で一休み。さらに、遊歩道を進み、小山内裏公園「水辺の広場」に到着。上高地の大正池に似た大田切池周辺で一息いれ、里山広場では野草花壇を鑑賞。東展望台を経て、長池公園南エントランスにてお弁当タイム。歌を合唱し、さらに、公園内の遊歩道を進んで自然館にて休息。長池を源流として流れる小川に沿う「せせらぎの道」を進み、予定時間より早く堀之内駅に無事、到着。今回は青葉、若葉の新緑を楽しむことができました。また、八重さくら、ごてんばさくら、ふでりんどう、つつじ、山吹、さくら草、ふじなども鑑賞することができました。



追伸：始める会の事務局としてお手伝いいただきました保健師の鈴木さんが、3月末に異動となりました。ご支援・ご協力ありがとうございました。

運動部会

5月5日（土）浅間山公園ヘルシーウォーキング

今日は子供の日—青空・新緑・薫風・小鳥のさえずり・大型連休の真っ只中—絶好のウォーキング日和。

今回はいつもの浅間山公園コースと逆コースを辿り、最後にオリンピックのために新設された会場を見学しようと集合場所を東府中駅に変更。電気通信大学の学生さん22名を含め156名が受付を終え、春の山野草を探しに元気良く出発。各グ

ループに学生さんが加わり会話を楽しみながら歩行を続ける。いつもより笑い声が



高く、足取りも軽い。今年は桜の開花が早かったように、どの山野草も例年より早い。途中、ハンショツル、キンラン、ギンランを観察しながらゆっくりと公園の山道を登る。浅間山公園内では、キスゲフェスティバルが開かれており

賑やか。浅間山に咲く山野草や野鳥の写真などが展示されている東屋に立ち寄り、見学を兼ねて一休み。堂山の北側斜面に移動し、新緑を背景に黄色い花が一面に広がるムサシスキスゲの群生。丁度、見頃をむかえ、見事の一言。しかし、きすげ橋を彩るはずの白いアカアシヤの花は既に散っており、残念。浅間山の山道を下り、多摩霊園にて休憩。水分補給で疲れた体を癒し、霊園を後にする。人見街道を経て武蔵野の森公園へと足を進め、待望の昼食。広い芝生の上でくつろぎ、昼食を済ませて青空の下、学生さんとともに「若者達」他4曲を仲良く合唱し意気投合。その後、午後の行動を再開。若いエネルギーに励まされ、目的地・武蔵野の森総合スポーツプラザに全員無事、到着。集合写真を撮って解散。多数の人が新築された体育館を見学され帰路につきました。今年も「電通大」の学生さんのご協力により、会話を楽しみながらムサシスキスゲなどの山野草を愛で、若い人のパワーをいただき、楽しいウォーキングとなりました。来年もぜひお出かけください。



なお、総合スポーツプラザは「東京2020五輪・パラリンピック」でバドミントン、近代五種、車イスバスケットなどの競技場として使用されるそうです。

追記：調布市役所のご厚意により「東京2020五輪・パラリンピック」の応援バッジをいただき、オリンピック大会会場の見学記念およびウォーキングの完歩賞として参加者全員（学生を除く）にお渡しすることができました。皆さん大変喜んでお帰りいただきました。

運動部会

5月26日（土） 第12回 総会

12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ました。当日は出席者62名と123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すべて承認されました。



総会終了後は第2部として、高松会長の『やさしい健康体操』を行いました。ウォーキングイベントへの参加が難しくなった会員にも楽しんでいただけるよう



な、椅子に座ったままで行う体操となっています。合間で「にこっ！」と笑顔になる振付があったり、高松会長の声かけに笑いが起きたりと和やかな雰囲気にも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

5月31日（木）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～

5月31日、たづくりの調理室はレモンのさわやかな香りに包まれていました。



初めての企画となるお菓子作り教室のメニューは季節にふさわしいレモンクッキーとレモンマドレーヌ。講師は川崎市で「お菓子教室アトリエまどか」を主宰する鈴木まどか先生。午後1時半、4台の調理台に5人一組で開始。作り方はシンプルだが手で丸めるクッキーはゆっくりしていると生地がだれてしまって成型が難しかったです。フランス菓子を代表するマドレーヌは2種類の味に。一方は紅茶入り、もう一方はレモン入り、こちらは生地をしっかりと混ぜることにコツがありました。試行錯誤しながらも作る楽しさを存分に味わうことができました。オーブンから出すときの期待と緊張の瞬間、そして仕上がったときのうれしさは作った人だけが感じる幸せ感。完成後、試食をしながらの「まどか先生、のお話は、レシピにはないお菓子作りのコツなど参考になることばかりでした。参加者も皆さん満足そうの笑顔で心豊かな昼下がりのひとときとなりました。

食楽・食育の会

コラム：昨年の梅干しづくりのその後…

昨年の「簡単梅干し作り」に、参加された皆さま、いかがおすごしでしょうか？梅干しのでき具合はどうでしたか？私事ですが簡単に作れたのに、塩加減がいい塩梅で、満足しています。自信がついて、今年もまた、仕込みました。



食楽・食育の会

6月2日（土） 旧多摩聖蹟記念館健康づくりハイキング

若葉台駅広場に114名が集合し、旧多摩聖蹟記念館（明治天皇が明治10年代雑木林の兎狩り、多摩川の鮎漁に訪れたのを記念して昭和5年に建てられた近代洋園建物）へ向けてスタートしました。晴れてカラッとした夏日、爽やかな風にも恵

まれて、若葉台公園、連光寺公園、拓魂碑（満州東京報国農場殉職者慰霊碑を含む173基8万余の満州開拓者の御霊を合祀）、桜ヶ丘公園をハイキングし、旧多摩聖蹟記念館・丘の上広場に着きました。丘の上広場で昼食後、桜の大木を囲んで東京ラプソディーなど4曲を合唱。その後、



九頭龍公園、聖蹟桜ヶ丘駅に向けて出発。ハイキング路・公園内では径3～4cmの黄色い花オトギリソウ（弟切草：薬草で吐血薬・うがい薬）、径2～3cmの白い花ドクダミ（毒痛み：種々の薬効がある薬草）、アジサイ（紫陽花：紅系統は酸性土壌、青系統はアルカリ性土壌。葉は有毒（めまい・吐き気））などが咲き、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られました。午前は登りハイキング、午後は下りウォーキングのコースで、参加された方々は、心地よい汗を拭きながら楽しい一日を過ごしました。

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。

8月18日（土）運動部会『縄文の村・貝取北公園・瓜生緑地散策
ヘルシーウォーキング』

8月22日（水）食楽・食育の会『調布産の野菜等を使った親子料理教室
～手作りピザを作ろう！！～』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

8月25日（土） }
9月29日（土） } こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

※10月開催日については、チラシをご確認ください。

9月 8日（土）運動部会『黒川からよこやまの道』～谷戸から里山の散策～
ヘルシーウォーキング』

9月21日（金）こころの健康づくり部会『お洒落なコサージュ作り』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

10月 6日（土）運動部会『泉岳寺・レインボーブリッジ
～レインボーブリッジ遊歩道から見る都心の絶景散策～

《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