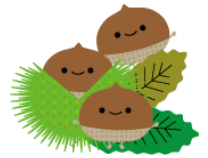




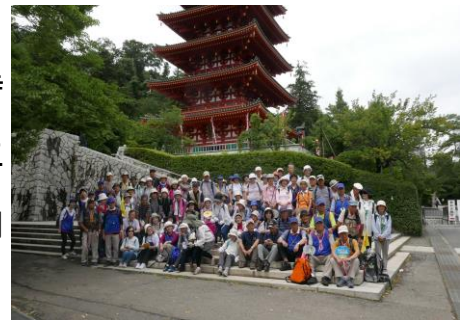
調布市民健康づくり 始める会



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7日（土）程久保川・高幡不動尊ヘルシーウォーキング

京王多摩動物公園駅前広場に90名が集合し、コース説明などを行った後、9時10分、高幡不動尊（平安時代初期創建、成田山新勝寺、雨降山大山寺と共に関東三不動尊の一つ。境内には四季折々の花木が植えられ、明治21年に近藤勇と土方歳三を偲んで「殉難両雄之碑」が建てられている。）、百草園駅に向けて程久保川（多摩テック付近から発し、多摩川に注ぐ約5kmの小川）散歩道ウォーキングをスタートしました。



当日は、蒸し暑い真夏日で晴れ、熱中症が心配されましたが、ときどき、爽やかな風に恵まれ、高幡不動尊に9時45分頃着き、百草園駅には11時45分頃ゴール、自由解散しました。程久保川遊歩道には、カキ（柿：現生地中国）が3本、緑葉に守られるように

径3～5cmの新緑の実をたくさん付け、また、夏の花木の代表で日本には鎌倉時代に中国から渡来したといわれるサルスベリ（猿滑・百日紅）がフリルの付いた紅花を開花させておりました。

そして、高幡不動尊境内では、当日があじさいまつり（6月1日～7月7日）の最終日、咲き終わったアジサイ（紫陽花：現生地日本）が多い中、アジサイの基本種ガクアジサイや可憐なヤマアジサイが時期の終わりと盛夏に近いことをしらせておりました。今回のウォーキングは、程久保川遊歩道の下りと平坦路で変化が少ない夏場の半日コースでしたが、参加された方々は、ウチワをパタパタさせながら、買い物の情報交換などに声を弾ませ、楽しい半日を過ごしました。



8月18日（土）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

今夏は6月頃から暑い日が続き、8月に入ってから30度以上の猛暑日が続いていました。当日は最高気温29度、湿度が30～35%と申し分ないさわやかなウォーキング日和で、京王多摩センター駅広場に73名の方にご参加いただきました。

駅前広場で準備体操を済ませ、9時20分出発、歩いて10分程のところに東京都埋蔵文化財センターがあります。1966年（昭和41年）より40年間かけて、770ヶ所の遺跡を発掘調査し、遺跡庭園「縄文の村」を1987年（昭和62年）に、多摩ニュータウン遺跡を保存する目的で整備されました。竪穴式住居（4,500年～6,500年前）3棟を復元、毎日1棟ずつ防虫・防腐をかねて「火焚き」が行われており、当日も見学することができました。また、展示ホールには発掘・出土した縄文土器など、多数の展示品を見学することができました。



さらに先に、10分ほど歩いて吉祥院に到着、鎌倉時代の初期に創建された歴史あるお寺に参拝。豊ヶ丘北公園・貝取山緑地を歩いていくと、セミの大合唱が続く中、貝取北公園でトイレ休憩。全員で「山小舎の灯・朝はどこから・庭の千草・ああ上野駅」の4曲を合唱して、瓜生緑地へ。溜池では「カメ」のこうら干を見ながら休憩後、気温も上がってきたので、急いで永山南公園・永山北公園を通り、京王永山駅に予定時間12時30分に到着・解散しました。8月真夏の暑い中でのヘルシーウォーキングでしたが、皆さまのご協力が無事に完歩することができました。

大変お疲れさまでした。

運動部会

8月22日（水）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!!～

調布の野菜を使った親子料理教室が金城日草先生のご指導で開かれました。たづくり10階調理室で10組の親子がピザ、か



ぼちゃと人参の冷製スープ、アガーでつくるシュワシュワ・フルーツゼリーの3品に取り組みました。今回は先生の提案で親子が別々の班でスタートしました。

子ども班は献立のメインのピザ作りを担当。強力粉・薄力粉・イースト等をぬるま湯でこねます。最初は手にベタベタついて悪戦苦闘。でも、見事に丸く平たいピザ生地を作りあげました。用意した具を思い思いにトッピングし、オーブンの中に入れて完成！！

お母さん班はピザソースとスープ作り。ソースは玉ねぎ、トマト缶、ハーブ等を使った本格派。ピザ以外にもパスタ、ハンバーグ等にもピッタリなソースでした。



デザートはアガー(寒天とゼラチンの良いとこどりしたもの)を固めてクラッシュし、季節の果物、缶詰を飾り、ソーダを注ぎ、夏にピッタリの爽やかなお味でした。夏休みの最後に親子・友達との楽しい時間を過ごすことができました。食べることは生活の基本ですね。来年もまた、調布の野菜をふんだんに

に使った料理教室をお楽しみに！！

食楽・食育の会

9月8日(土) 黒川・よこやまの道ヘルシーウォーキング

例年になく残暑が厳しい中、91名の方にご参加いただきました。準備体操を済ませた後、コース説明とともに32度の高温ながら幸い風が強い予報ですが熱中症対策としてこまめに水分の摂取と蜂対策をお願いし、若葉台駅を出発しました。

鶴川街道を南下して「セレサモス黒川」でトイレ休憩と買い物をすませ、いよいよ里山特有の畑や家が散在する傾斜面の道路をゆっくり登り詰めました。道を間違え、せつかく上った坂を折り返すミスでご迷惑をおかけしました。途中、薄紫のツルボがいくつかの群落をつくっていました。



よこやまの道に入り多摩の街並みを見渡せる防人見返りの峠^{さきもり}で一休み、諏訪南公園にて木陰で風の強いなか昼食を取り、星影のワルツなど4曲を合唱。よこやまの道に戻り、緑あふれる緩やかな尾根道歩きを堪能して若葉台駅まで戻りました。残暑厳しい中、汗をたっぷりかきましたが、大過なくハイキングを楽しむことができました。



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。

11月 5日（月）歯と口腔の健康づくり部会

『「よく噛んで食べる」をあなたの食生活に取り入れましょう』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

11月22日（木）運動部会『高尾山 紅葉狩り 健康づくりハイキング』

11月30日（金）こころの健康づくり部会『Xmas フラワーアレンジメント』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

12月 1日（土）運動部会『明治神宮・代々木公園散策ヘルシーウォーキング
～紅葉豊かな明治神宮・代々木公園の杜と都心の絶景～』

平成31年

1月 5日（土）運動部会『いききの道（古道）ヘルシーウォーキング

— 大 国 魂 神 社 へ 初 詣 で — 』

※こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』の開催日程については、
同封のチラシをご確認ください。

～『食育カレンダー2019』を販売予定～

今年度も食育カレンダーを販売します。

11月17（土）18（日）の農業祭りの他、
市役所1階売店にて販売します。

皆さまのご購入をお待ちしております。



《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