



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、よろしくお願い申し上げます。

10月6日(土)「泉岳寺・レインボーブリッジ」ヘルシーウォーキング



9月のお彼岸以降、気温も少しずつ下がってきていましたが、当日は朝から好天に恵まれ、午前10時半頃には気温25℃、午後1時半頃には31℃と大変暑い日になりました。久しぶりの都会の散策コースにて、品川駅中央広場に大勢126名の方に参加していただきました。駅広場が狭いので、高輪の森公園へ移動して、受付・準備体操後、泉岳寺に向け出発25分で到着、赤穂浪士討ち入りで有名な、浅野内匠頭・大石内蔵助ほか46名の義士が静かに眠っているお墓に参拝。休憩後、高輪橋架道橋を通り、さらに芝浦商店街を通りぬけ、本日のメインである、芝浦アンカレイジ・エレベーターで7階まで上りレインボーブリッジ北遊歩道(1.7km)を、橋上から都心の高層ビル群や、東京タワー、停泊中の豪華客船などを見ながら、ゆっくりと約40分~50分かき散策、お台場海浜公園に到着。お腹もペコペコでおいしく昼食を食べることができました。

昼食後、全員で歌4曲を合唱し出発。レインボーブリッジの絶景ポイントで全員の集合写真撮影、自由の女神像の前を通り、台場駅前でお買い物する方、フジテレビを見学する方、台場駅よりゆりかもめの電車で帰る方のため一時解散。さらに先に進んで、自由の炎塔、巨大大型のガンダム模型を見て、東京臨海高速鉄道・東京テレポート駅で解散をいたしました。



当日は大変暑い一日でしたが、日頃なかなか歩くことができない、レインボーブリッジより東京湾の絶景を見ながらの楽しいウォーキング!。全員、無事、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

11月5日(月) 実りの秋がやってきた!

「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



しばらく休部していましたが、今年度、久しぶりに健康づくり講座『「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』を開催しました。参加者16人と、キシリトールガムを噛みながら、噛むことの効果や唾液の働きなどについて学びました。食べ物をよく噛むことで唾液の分泌が増えるので、心身の健康のために、意識して噛む回数を増すようにしましょう。

また、この講座に先立ち、10月6日（土）ヘルシーウォーキングの際、咀嚼に関するアンケート調査を行いました。普段、食事のときに何回噛んでいるか思い出して記入してもらいましたが、その結果、咀嚼回数は平均13.5回でした。回答にご協力をいただいた66人の皆さまありがとうございました。

歯と口腔の健康づくり部会

11月17日（土）・18日（日）

農業まつりで食育カレンダーの販売



17日（土）、18日（日）の2日間恒例の農業まつりが開催されましたので、例年のごとく食育カレンダーを発売させていただきました。

こどもたちに楽しんでもらおうと、模造紙のクリスマスツリーを用意し、折り紙でオーナメント折ったものを飾り付けてもらうなどの工夫をしました。また、今まで畑見学をさせていただいた農園を各園1枚にまとめ、掲示し、来場された方に見ていただきました。

販売には運動部会の方、こころの健康づくり部会の方が会場に来てお手伝いくださいました。また、ヘルシーウォーキング等各イベントでも宣伝・販売をしていただきました。健康づくり始める会のスタッフの皆さまが気持ちよく協力くださり、感謝です。

農業まつり初日には81部、翌日は36部販売できました。みなさまのご協力でカレンダーは今年も完売できました。ありがとうございました。

食楽・食育の会



11月22日（木） 高尾山 紅葉狩り 健康づくりハイキング



高尾山口駅に向う車窓から見る甲州街添いの銀杏並木が見事に色づき、また、駅前の大銀杏はすっかり葉を落とすなど晩秋が深まるなか、駅前広場は雲でおおわれ、12℃と冷え込む。天気予報では低気圧が通過し、関東は昼前後に所々で雨との予想もあり、ハイキングを実施するか、それとも中止にするかスタッフが集り協議。雨の心配は少ないことを確認し、また、参加者がリフト券を事前に購入してくることを考慮して、とりあえず薬王院まで登ることで意見がまとまり、52名の参加者を迎え、3年ぶりとなる紅葉狩りハイキングが決行されました。

駅前広場で準備体操を念入りに行い、体を暖めて元気よく出発。登りはリフト組とケーブル組とに別れて乗車し、薬王院へと向う。途中、サル園および仏舍利塔の周辺、薬王院山門横の紅葉は丁度、見頃を迎えており、色とりどりのもみじを堪能。薬王院で参拝をすませ、その後、桂の林道に入る。林道の谷側には9月30日の台風24号の猛烈な暴風により、あちら、こちらに大木が根こそぎ倒れたり、立木のまま裂けたりと自然の猛威に驚く一方、林道の山側にはスミレの花が咲き、また、りんどうが紫を湛えるなど自然の穏やかな一面も垣間見ながらゆっくりと登ること30分。山頂に到着し、待望の昼食タイム。山頂は人、人、人。気温10℃。富士山の姿はなく残念。昼食をいただ

き会話を楽しんでいた頃に心配していた雨粒が、ポツリ、ポツリと落ちるも濡れることもなくすぐに上がる。昼食後、早めの行動で下山開始。下山は1号路を下り、薬王院へ降りる。薬王院で一息入れ、す

ぐにケーブルの高尾山駅に向う。途中、女坂にさしかかるころ、再び雨粒が落ちるも雨具を出すこともなく雨が上がり、ケーブルの駅に到着。ケーブルにはすでに多くの乗客が列をなしていたため、先発組と後発組とに別れて乗車し、無事に清滝駅広場に下山完了。雨の心配もありましたが山行計画通りにコースをめぐり、早めの行動で予定より早く解散することができました。



春には観梅、お花見、秋には紅葉狩と楽しんでまいりました今年のヘルシーウォーキングも早いものであと一回を残すのみとなりました。

運動部会



11月30日（金）Xmasアレンジメント

～プレゼントにも お部屋に飾っても

フラワーセラピーのひと時を～

今年度3回目の部会は、ギフトボックスを使ったXmasフラワーアレンジメントを行いました。回を重ねる毎にご参加の方同士の交流も増え、定番になりましたアレンジメント終了後のティータイムも和やかな雰囲気。参加の動機やアレンジメントの感想、今後の希望や要望など沢山のご意見もいただきました。今後も企画を工夫しつつ、皆さまとともに「こころの健康づくり」を進めてまいります。

皆さまのご参加をお待ちしています。

こころの健康づくり部会



12月1日（土） 明治神宮・代々木公園散策ヘルシーウォーキング



暦も12月に入ったためか、早朝は少し肌寒く感じられましたが、朝から一面の青空と絶好のウォーキング日和となったためか、101名と多数の参加者が出発地であるJR新宿駅南口のバスタ前に集合しました。隊列を組み、バスタ前を出発し、大手の予備校の建物が立ち並ぶJR代々木駅前を通り、明治神宮代々木門の参道に差し掛かると黄色に色づいた銀杏並木が朝の光に美しく輝いて私たちを迎えてくれました。

明治神宮に入り木々に囲まれた林道を進み宝物殿玄関前広場に到着し、全員で体操を行い休息を取った後、再び、明治神宮の森を飛び交う鳥の鳴き声を聞きながら林道を進み、明治神宮本殿に到着。20分の自由時間を設け各自で参拝してもらいました。本殿内の境内は、多くの参拝者で賑わっており、外国からも大勢の観光客が訪れていました。

その後、明治神宮原宿門に通ずる南参道を通り、明治神宮に隣接した代々木公園に足を運び、赤や黄色に色づいた楓や銀杏などの木々を鑑賞しながら公園内の遊歩道を散策し、噴水が立ち上がる池の前に広がる原っぱに到着し、昼食タイムを取りました。昼食後、再び、公園内の晩秋の景色を楽しみながら散策し、公園の西門から一般道に出て、小田急線の線



路伝いに建てられている唱歌として有名な「春の小川」の歌碑の前を通り、少々急な坂道を登り代々木八幡宮に到着。坂道で疲れた体を癒すための休息と参拝の時間を設けました。代々木八幡宮から山手通りを新宿方面に進み、初台坂下交差点から緩やかな長い坂道を進み、京王新線初台駅前公園に無事、到着しました。

参加された皆さま、お疲れさまでした。

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31年

1月12日(土)

2月23日(土)

3月9日(土)

4月13日(土)

こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

2月2日(土) 運動部会『「都立小山田緑地」ヘルシーウォーキング

～冬の雑木林・里山・谷戸～』

2月13日(水) 食楽・食育の会『簡単にできる♪味噌作り体験教室』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

2月21日(木) こころの健康づくり部会

『春の花々アレンジメントのひと時

～暦の上では春 今年も花々とともに こころの健康づくり～』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

3月2日(土) 運動部会『多摩自然遊歩道ヘルシーウォーキング

～遊歩道と観梅～』

4月6日(土) 運動部会『飛鳥山お花見ヘルシーウォーキング

～六義園・飛鳥山公園散策～』

《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