

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14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5日（土）いききの道（古道）ヘルシーウォーキング

あけましておめでとうございます。平成31年の幕開け、恒例の初詣でウォーキングの始まりです。飛田給駅北口広場に120名の参加者が準備体操で体を温め、飛田給駅を予定どおり出発。品川街道を暖かい日差しを背に浴びて押立公園へ。休憩の後、また、品川街道を鶴代橋へ。橋の上で富士山を見るが姿なし、白い雲の布団に包まれて朝ねぼうかな？残念。ここから古道に入り溝合神社、東郷寺へと進む。東郷寺では映画「羅生門」で有名な山門がどっしり迎え入れてくれました。境内を進むと、中庭にはひだまりの中に早くも白、紅の梅の花が咲き、目を楽しませてくれました。その後、こもれびの中、瀧神社へと坂道を下り参拝。立ち休み後、府中東京競馬場でおやつタイムを取り、大國魂神社へと進み、神社の隣の武蔵国の国府跡に予定より早く到着し解散。解散後、参加者の皆さんは大國魂神社で初詣で。新年のお祈りをすませ、すがすがしい気持ちで帰路につかれました。新年早々のウォーキングイベントにご参加ありがとうございました。



りの中に早くも白、紅の梅の花が咲き、目を楽しませてくれました。その後、こもれびの中、瀧神社へと坂道を下り参拝。立ち休み後、府中東京競馬場でおやつタイムを取り、大國魂神社へと進み、神社の隣の武蔵国の国府跡に予定より早く到着し解散。解散後、参加者の皆さんは大國魂神社で初詣で。新年のお祈りをすませ、すがすがしい気持ちで帰路につかれました。新年早々のウォーキングイベントにご参加ありがとうございました。

解散後、参加者の皆さんは大國魂神社で初詣で。新年のお祈りをすませ、すがすがしい気持ちで帰路につかれました。新年早々のウォーキングイベントにご参加ありがとうございました。

運動部会

2月2日（土）都立小山田緑地ヘルシーウォーキング

冷え込みの厳しい中、91名の参加をいただきました。幸い雲一つなく晴れ渡った青空の下、風もなく、暖かく気持ちの良いウォーキングを楽しむことができました。こじんまりした唐木田駅前広場に朝日の温もりの中、集合し、唐木田公園で体操とコース説明をしてスタートしました。よこやまの道の急な坂を上った後はほぼ下りの続くゴルフ場に囲まれた日当たりのよい尾根道を下り、小山田緑地の本園に早めにつき



とコース説明をしてスタートしました。よこやまの道の急な坂を上った後はほぼ下りの続くゴルフ場に囲まれた日当たりのよい尾根道を下り、小山田緑地の本園に早めにつき

ました。霜柱を踏みしめ、水たまりの氷も見られる厳冬の尾根道でしたが、晴れ渡り、遠くの富士山や広いゴルフ場、里山の畑を間近に見ながらの変化に富んだコースでした。



古くは牧に利用されていた草の広場で早めの昼食をゆっくり取り、「北国の春」をはじめ5曲を歌ったあと帰路につきました。アサザ池の休憩では、残念なことは小さな木橋が焼け焦げて池へわたることができず、ベンチでの休み

を取れなかったことです。その後、急な坂道を上り里山を抜け、車道をとおり、よこやまの道に出てY字橋からは多摩センター駅まで長い下りでした。途中、宝野公園で早めの解散としました。距離の比較的長いコースでしたが、天候に恵まれ無事に過ごすことができました。

運動部会

2月13日（水）簡単にできる♪味噌づくり体験教室



2月13日「味噌づくり体験教室」を開催しました。味噌は大豆、麴、塩と3種の材料が、混ざり合い、発酵してできます。特に、今の時期の寒仕込みは、ゆっくり時間をかけて発酵するので、味に深みが出て美味しくなります。今回は食楽・食育のスタッフ5名で、ご案内することになり何回か試行錯誤を、重ねました。

豆はできるだけ柔らかく煮る、塩きり麴と混ぜる時は温度に注意するなどのポイントはお伝えできたと思います。

ジップロックに豆と塩きり麴を入れてもみこむ時は、粘土細工を楽しむ子供のように、皆さんニコニコと作業されていました。その後、昨年スタッフが作った味噌を使用した豚汁、肉みその入ったおにぎりを食べて、6か月～12か月後の味噌のでき上がりを期待して閉会しました。



食楽・食育の会

2月21日（金）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～

春の日差しと冷たい強風の日、パステルカラーの花々を白い手付き籠にアレンジしました。インフルエンザなどで当日、欠席が目立ちましたが、「皆さんの作品を見て回った

い」など、ご要望もあり参加者同士の会話やお顔馴染みも増え、終了後のティータイムも定着したように感じられました。

こころの健康づくり部会

3月2日（土）多摩自然遊歩道 ヘルシーウォーキング

春の訪れを告げる「深大寺のだるま市」の前日にもかかわらず、晴れているものの冷たい風が吹く朝——。京王よみうりランド駅に102名の参加者をお迎えして、遊歩道の散策と観梅をテーマに平成30年度最後のウォーキングイベントが開催されました。



駅前広場では冷たい風を避け、日溜まりで受付をすませ、はやばやと9時には穴沢天神社へと行進を開始。天神社への坂道では木々の芽吹きを見ながら登ること15分。参



拝後、境内をお借りして体操で体を暖め、小沢城跡へと進む。途中、急な階段を登りきると調布の市街地の展望が広がり、息を整えながら我が街を見入る。一息ついたところで前日の雨で滑りやすくなった城跡への山道をゆっくりと登る。小沢

城跡では戦国時代の山城の生活に思いを馳せ、おやつタイムを兼ねて休憩。休憩後、多摩自然遊歩道に沿って、次の目的地、寿福寺へ向かう。沿道では紅梅、白梅を眺め、坂道を登りきるころ、あたりに梅の甘いやさしい香りが漂い、寿福寺の梅園が近いことを知らせてくれる。梅園には柵がしてあり残念ながら入ることができませんでしたが梅園の上にある庭から見頃をむかえた紅梅、白梅を眺め休憩。特に、白梅に交じり紅梅の薄いピンクや濃い赤など色とりどりに咲く満開のお花を愛で幸せ気分を満喫。

寿福寺で参拝をすませ、川崎市農業技術支援センターへと更に、坂道を登る。センターの梅園では梅の実を取るために栽培している梅の木も丁度、満開で今度は白梅の花に浸りながら園内を散策後、昼食タイム。



屋ごろから冷たい風も治まり、花の下でお弁当を広げ

る人、また、スカイツリーを見ながらセンターの展望室でお休みする人、それぞれに別れ至福の一時を過ごす。午後になると春の日差しを受け、気温もあがり絶好のウォーキング日和のなか、午後の活動を再開。遊歩道をしばらく進み、麻生鳥のさえずり公園では予想もしていなかった丁度、満開の2本の河津桜がお出迎え。さっそく休憩を兼ねて、合唱会の準備。陽光を浴びて淡いピンクの下で歌う大合唱団の風景はまるで映画のシーンを見るようで感激。5曲を全員で合唱して、咲き誇る桜に別れをつげ一路、帰路につ

く。帰路は皆さんの足取りも軽く、落葉を踏み、木漏れ日の遊歩道の散策を楽しみ、目的地の小田急・よみうりランド前駅に予定より早く到着し、全員、完歩のうえ解散。

平成30年度のヘルシーウォーキング活動は天候に恵まれ一度の中止もなく12回の開催と延参加人数は1,216名を数え、無事に幕を閉じることができました。これもひとえに皆さまのご協力のたまものとスタッフ一同感謝申し上げます。ありがとうございました。

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31年（令和元年）

5月25日（土）
6月8日（土）
7月27日（土）

こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

5月4日（土）運動部会『キスゲ咲く武蔵野の丘
浅間山公園ヘルシーウォーキング』

5月7日（火）食楽・食育の会『お菓子づくりと紅茶を楽しむ会』
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

5月18日（土）第13回総会

6月1日（土）運動部会『大丸親水公園ヘルシーウォーキング
～水と緑の散歩道～』

6月28日（金）こころの健康づくり部会『こころさわやか
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

7月6日（土）運動部会『よこやまの道西端ヘルシーウォーキング
～木陰の遊歩道散策～』

《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