

調布市民健康づくり 始める会



13回目の総会も無事に終わり、令和元年度の本格的な活動が始まっています。
ジメジメとした梅雨に負けない、健康な体づくりを目指していきましょう！



4月6日(土) 飛鳥山お花見ヘルシーウォーキング

例年よりも早く東京の桜が満開となり、花が散ってしまうのではないかと心配していましたが、ほぼ桜の満開状態は保たれ、素晴らしい青空のもと絶好のウォーキング日和となりました。102名の参加

者が駒込駅前の染井吉野桜公園を元気に出発し、本郷通りを都心に向かって歩くと「回遊式築山泉水」の大名庭園で有名な六義園に到着。内庭大門をくぐると、花の見ごろは過ぎていましたが、六義園のシンボルとなっている大きなしだれ桜が我々を歓迎してくれました。庭園内の池を巡る園路はどこからでも美しい景色が眺められ、優雅な庭園内を各自散策し大名庭園の素晴らしさを堪能。その後、バラ園で有名な旧古河庭園を左に見ながら、北区防災センターに立ち寄りしました。センターには地震に関するパネル・模型・写真などが展示されており、地震装置による大地震の体験をしたり、地震の知識を深めたりして有意義な時間を過ごしました。防災センター前の広場で体操を行い、「春の小川」「青い山脈」「あざみの歌」などの歌を全員で楽しく合唱。合唱後は本郷通りを北進し、今回の目玉となっている都立飛鳥山公園に到着。徳川八代将軍吉宗が飛鳥山に植樹したことで江戸時代からの桜の名所で、現在は都立公園として都民の憩いの場となっています。桜祭りが開催され大勢の花見客で賑わっており、満開に咲いた飛鳥山でのお花見を楽しみました。昼食後、飛鳥山公園の近くを流れる石神井川に架かる音無橋から板橋に向かって石神井川沿いの遊歩道を進み、石神井川の川岸に立ち並ぶ満開の桜や、川面に浮かぶ桜の花びらを眺めました。石神井川から離れて緩やかな坂道を上り、中仙道を横断、きつね塚通り商店街を通り、JR板橋駅に到着し解散。駅前には、近藤勇と新撰組隊士の供養塔があり、多くの方が近藤勇の石碑を見学されました。

運動部会

5月4日（土）浅間山公園ヘルシーウォーキング

元号が平成から令和に変わり、最初のウォーキングの始まりです。準備体操で体を温め、飛田給駅を予定通り出発。スタジアム通りを北に進み、運動場の北側で右折、ふるさとの丘へ。右手に調布飛行場を丘の上から見て、都立武蔵野の森公園に到着。強い日差しをさけて日影で

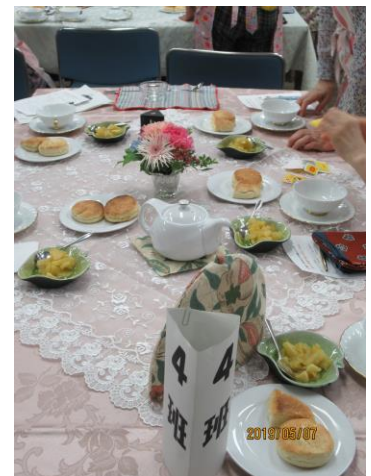


休憩後、多摩霊園へ向う途中は街路樹が無く暑い。多摩霊園ではなんじゃもんじゃの花に迎えられ、木陰で水分補給とおやつタイム。休憩後、墓地の中を右、左とつつじの花やとちの木の花を見て、浅間山の登り口へ。坂道を登りキンランの花に出迎えられるも、今年はギンランの花が少ない。キスゲ橋ではにせアカシアの花が甘い香りで迎えてくれました。浅間神社に着き、お参り後しばし解散。女坂を下る途中には武蔵野キスゲの花がちらほら咲いていたが例年に比べ今年は少ない。東屋の所には浅間山自然保護会の人達が木の葉っぱのプリントやかぶと虫の里親探し等キスゲフェスティバルを開き賑やか。何人かの人がかぶと虫をお土産に。桐の花と藤の花等が咲き、若葉がまぶしい府中の森公園でおまちかねの昼食。電気通信大学の大河原先生のもとオリエンテーリングで大きな声でわいわい、がやがや大騒ぎ。短い時間でしたが、楽しい時を過ごしました。電気通信大学のアメリカンフットボール部の学生さん30名を含め155名のご参加があり、5月の暖かい1日を楽しく過ごすことができました。

運動部会

5月7日（火）お菓子づくりと紅茶を楽しむ会

5月7日（火）文化会館たづくりの調理室で「おかし教室アトリエまどか」の講師の鈴木まどか先生に、30代から80代と幅広い男性、女性20名でスコーンとリンゴジャム作りを習いました。作り方はとても簡単でした。ときどき先生からコツを教えていただいたことで参考になりました。スコーンは、イギリスの上流階級がアフタヌーンティーと一緒に食べるパンとして流行したもののようです。



今回は、美しくテーブルコーディネートしたお部屋で鈴木了美先生に、ティーバッグでよりおいしく、本格的な紅茶の入れ方をご指導していただきました。できたてのスコーンを手作りジャムと共に、香り高い紅茶でいただきました。たまにはこのように優雅な時を過ごしたいものですね。

食楽・食育の会

5月18日(土) 第13回 総会



13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53名と143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。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

6月1日(土) 大丸親水公園 ヘルシーウォーキング



5月末の真夏日とは打って変わり、半袖シャツでは肌寒い朝の京王多摩川駅広場。広場にはウォーキングのお友達109名が笑顔を湛え、ぞくぞくと参集。早々に広場を離れ、多摩川の河川敷へと移動。多摩川橋を渡って、多摩川緑地公園で一休み。その後多摩川沿いのアカシヤの林へと足を進める。林に入ると、さっそくうぐいすのお出迎えをうけ、多摩川の上流へとさらに進み、稲城北緑地公園に到着。公園のメタセコイヤの木陰でおやつタイム。休憩後、大丸用水の散策路にさしかかると、丁度、あじさいが色付きはじめ、また、用水の穏やかな流れと爽やかな風に癒され、会話もはずむ。ヤナギの木の広場では江戸時代から今もなお続く、農業用水として稲城市の農耕地を豊に潤してきた大丸用水に思いを馳せ、立ち休み後、南多摩駅を左手にながめ大丸公園を目指す。大丸公園では青々とした芝生の上で待望の昼食タイム。昼食後は南多摩駅で解散するグループと稲城駅に向かうグループに分かれて行動開始。稲城駅に向かうグループが隊列をつくり、城山通りの坂道を登る。途中、可憐に咲くホタルぶくろなど初夏に咲く草花をながめながらゆっくりと足を運ぶ。坂の上にある城山公園で休憩をとり、その後は向陽台通りを下り、一路、稲城駅へ。稲城駅には予定時間より早めに到着し、無事に解散することができました。「来て良かったネ!」との声も聞かれ、暑くもなく、寒くもなく心地よい爽やかな風と大丸用水の流れに癒され初夏の一日を満喫することができました。

運動部会

6月28日（金）こころさわやか フラワーアレンジメント



梅雨のじめじめとした気候が続く日、さわやかで涼しげな色の花々を使ってフラワーアレンジメントをしました。当日は台風予報もあり、参加人数は15名となりましたが、会場で広がる花の良い香りに癒されながら、参加者同士で会話もはずみ、癒しのひと時となりました。

こころの健康づくり部会

えんがわファンド助成金5万円交付決定！

このたび、調布市市民活動支援センターえんがわファンド（調布市社会福祉協議会）より助成金の交付決定通知をいただきました。この助成金を活用し、“健康づくりサロン”で使用するプロジェクター（一式）を購入させていただきます。この紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

運営委員会

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17日（土）運動部会『（半日コース）自然ふれあい歩道・公園めぐり
ヘルシーウォーキング』

8月30日（金）こころの健康づくり部会
『～花でこころを癒す～ フラワーアレンジメントのお誘い』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

8月24日（土）
9月7日（土）
10月26日（土）

こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

9月14日（土）運動部会『善福寺川ヘルシーウォーキング
～善福寺川散策・大宮八幡宮参拝～』

10月5日（土）運動部会
『下町さんぽ（築地・佃島・月島）ヘルシーウォーキング
～高層ビル群と古い風情残る町を散策しませんか～』

《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