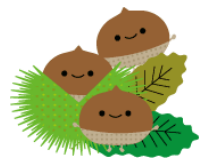




調布市民健康づくり 始める会



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6日（土）よこやまの道西端ヘルシーウォーキング

連日の雨模様の梅雨のさなかの7月6日は、雨の予報で開催が危ぶまれるも幸い8時前に雨が止み、68名のご参加をいただき、快適なウォーキングを楽しむことができました。

気温も上がり涼しい風もふき、雨で洗われたみずみずしさ感じさせる街路樹や雑木林の緑の中、自然のすばらしさを堪能した半日でした。

南大沢駅に9時に集合し、近くの中郷公園で



受付をし、体操で体をほぐした後、こまめな水分補給のお願いと蚊、マダニ対策、はちへの対応方法やコース説明を行い、次回の参加をお願いしました。

また、雨模様の時の開催をお知らせする連絡方法がないこともあり、集合場所の現地で9時に開催の最終判断をすることとしています。そのため判断に迷われた場合、現地に集合をお願いしている旨了解をしていただきました。

予定通り出発して、中郷公園の緩やかな遊歩道を上り、信号を渡って、良く茂った街路樹の下をゆっくり下って、清水入公園の入り口につきました。濡れた足元の安全を優先して林のなかを歩くことができませんでしたが、公園の舗装された遊歩

道でも、ほたるぶくろやさまざまなキノコがみられ、りょうぶやうつぎの花を楽しむことができました。出口近くではホトトギスの鳴き声に耳を澄ました。公園をでてすぐの信号を渡って、いつもと反対側の長池公園北側の入口から白いあじさいの咲く傾斜路を上った広場でトイレ休憩を取りました。



夕日の展望広場からよこやまの道方面への標識で左折して公園に添ったうっそうとした竹藪の舗装道路を通過して、尾根幹線道路に出てすぐのよこやまの道西端の標識から緩い階段を上ってよこやまの道にはいり、鶴見川源流の最高点へ上りました。ところどころ開けた展望や変化の多いキノコややまぼうし、ねむの花などを楽しみながら緩やかな上り下りの雑木林の尾根道を通りぬけ、舗装した農道に出ました。柔らかそうな薄緑の小さなイガグリを付けた栗林のそばを通ると、間もなく逆に歩いたとき間違えやすい分岐点に達しました。



よこやまの道を横切る京の都と武蔵を結ぶ奥州古道の案内看板を見ながら側道を歩いていると、風が急に強くなり小雨が降りだしたと思ったらすぐ止み、ほっとしました。やがて大妻女子学園の横を通過して急坂を下った唐木田口でよこやまの道と分かれしました。尾根幹線道路を横切って唐木田駅に予定より早めに到着し、12時前に解散しました。7月にしてはウォーキングに最適の条件に恵まれ、健康推進課の小熊さん、後藤さんをわずらわせることもなく無事に完歩できました。

運動部会

8月17日（土）ふれあい自然歩道・公園めぐりヘルシーウォーキング

お盆が過ぎても連日猛暑が続いており前夜の天気予報でも当日の気温は、36度を越える猛暑になるとの警告が出ておりました。

心配していたとおり当日、集合場所の京王多摩センター駅前広場で早くも気温が30度近くを示し、湿度も66%と高く、熱中症と皆さまの健康管理を考慮し、残念ながら当日のウォーキングを中止と決定いたしました。集合された約55名の方々には熱中症へのリスク管理上の止むをえざる処置であることをご理解いただき、当日のコースパンフレットを配布した後解散とさせていただきました。

なお、雨天以外の中止はこの14年間ではじめてのことでした。

運動部会

8月30日（金）～花でこころを癒す～

フラワーアレンジメントのお誘い

回を重ねるたびにこのひと時が「こころの健康づくり」の場に近づいているように感じています。毎回ご参加の方は勿論のこと、隔回頻度でご参加の方などもおな

じみになり、交流も増えてきているように思います。

今回も生花を使い、夏らしい色合いのフラワーアレンジメントを行いました。暫し、花だけに向き合い、それぞれの心を開放して自由に表現しました。同じ花器、同じ花材でありながら、全く異なったアレンジメントを拝見し、それぞれが違った個性で存在する素晴らしさを感じ、それが自然のことと改めて思います。アレンジメント終了後には、紅茶とお菓子を楽しみながら参加者同



士でお話されたり、最後に一言コメントをいただいた後にも参加者同士が声をかけ合ったりする様子も見られるようになりました。参加者同士が知り合う役割も果たしているようで嬉しくなります。



こころの健康づくり部会

9月14日（土）善福寺川・大宮八幡宮ヘルシーウォーキング



浜田山公園に92人が集合し、準備体操やコース説明などを行ったのち9時10分、善福寺川緑地散策（善福寺川：杉並区の善福寺池が水源、11km流れ神田川に注ぐ小流）へ向けてスタートしました。今日、集合時は小雨で少し肌寒い感じ、善福寺川緑地散策中は、気温25℃前後、曇り時々

晴れ、時々爽やかな風にも恵まれてウォーキング日和でした。和田堀公園で昼食ののち12時30分に再スタート、大宮八幡宮（創建1063年広大な神域を持つ大社で源頼朝、豊臣秀吉、徳川将軍の崇敬を受け「多摩の大宮」と呼ばれ武蔵国の三大宮の一つ、東京の重心「東京のへそ」として親しまれている）を参拝して、約6.5kmウォーキング、14時ころ西永福駅にゴールしました。善福寺川緑地には、橙黄色の花びらと褐紫色の心花を咲かせるヒマワリ、夏の花木の代表サルスベリ



（百日紅）が紅花を咲かせておりました。さらに、9月8日～9日の台風15号（都心31.4m）の被害と思われるイチヨウの実（ぎんなん）やアメリカスズカケの

実が、そして、枝がたくさん落下・散乱しておりました。今回のウォーキングは、神田川（両国橋付近で隅田川と合流）に注ぐ小川緑道散策と神社参拝でしたが、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。

11月 2日（土）運動部会『柿生・寺家（里山）ヘルシーウォーキング』

11月15日（金）歯と口腔の健康づくり部会

健康教室『口腔の衰えを予防しよう

～健康に過ごすためのお口のケア～』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

11月29日（金）こころの健康づくり部会

『～花と癒しのひと時～

フラワーアレンジメント de クリスマス』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

12月 7日（土）運動部会『小金井公園ヘルシーウォーキング』

令和2年

1月 4日（土）運動部会『大國魂神社ヘルシーウォーキング

ー1年の健康を祈ろう！ー』

1月23日（木）こころの健康づくり部会 **会員限定！**

『～花と癒しのひと時～

プリザーブド仏花・アーティフィシャルフラワー』

※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です

※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、同封のチラシにてご確認ください。

～『食育カレンダー』について～

毎年、皆さまにご愛好いただいております食育カレンダーについては、今年度の製作を中止しているため、販売の予定はございません。

大変ご迷惑をおかけいたしますこと深くお詫び申し上げます。

どうぞ、よろしくお願いたします。



《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