



# 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5日（土） 下町さんぽ（築地・佃島・月島）**

## ヘルシーウォーキング



—10月，早秋，小さい秋，青空，爽やかな風，行楽日和—  
有楽町駅前広場に101名の参加者をお迎えして下町さんぽの始まりです。外国人の観光客の多さに驚きながら，歌舞伎座のビルを眺めて築地本願寺へと足を進める。本願寺の本堂に入らせていただき，ご本尊の阿弥陀如来さまに手を合わせ，しばしの休憩。しっかりと水分補給した後，築地川公園をへて，築地外国人居留地跡に入る。トイスラー記念館，

立教学院発祥の地の記念碑などを見学。聖路加病院への緑の小径を楽しみ，隅田川の築地側テラスへ。深い緑の木陰から一転，広々とした青空，洋洋と流れる隅田川にしばし見入る。下流に見える勝鬃橋を背にし，上流の佃大橋へと進む。佃大橋からは近年，開発されたビル群を眺め佃島へと渡る。佃島では下町の風情を残す狭い路地に入ると，大きなイチヨウの根元に佃天台地藏尊が祭られており，静かに参拝。赤橋を渡り，佃煮発祥の地で休憩。佃煮を買い求める人，この地の氏神様として信仰されている住吉神社にお参りする人，それぞれに別れて自由行動。多くの人々が佃煮の買物袋を手に集合場所の佃公園へ。

隅田川をのぼり，くだりする遊覧船に手を振りながら上流へと進み，パリ広場に到着。パリ広場では隅田川を前にし，スカイツリーを展望できるビューポイントを陣取り，待望の昼食タイム。隅田川の爽やかな風を受け会話もはずむ。お昼休みには「高齢者の口腔と身体健康について」のアンケート調査を実施。食後には，青空の下で久しぶりに歌声を楽しむ。目的地まであとわずかとの声に励まされ，午後のウォーキングを再開。晴海運河に沿いながら石川島公園を進み，地下鉄大江戸線月島駅の近くの広場に無事，到着。解散後は月島駅に直行される人，月島の街を散策する人，もんじゃ焼で反省会に足を運ぶ人，それぞれ足早に姿を消されていきました。

下町さんぽは今回で2回目。平成27年12月に開催したコースを一部変更し，歩行距離も短縮しての開催でした。今年も秋空の下，絶好のウォーキング日和に恵まれ，下町に残る風情と変わりゆく下町の風景にふれ，前回とはまたちがった“下町さんぽ”を楽しんでいただけたことではないでしょうか！



## 11月2日（土） 柿生・寺家（里山）ヘルシーウォーキング

「秋」といえば！ —「読書・芸術・実り・食欲・行楽・スポーツ」の秋—

今月は「健康づくりの秋」と題して、「柿生・寺家10Kmコース」にチャレンジしてきました。集合場所は柿生駅南口にほど近いバスの発着場所。101名の参加者をお迎えする。受付後、電気通信大学の学生さんによるアメフト観戦のお誘いをうけました。

出発後まもなく「おつ越山」の急な階段が待ち受けるなか、一足一足と登る。登りきった所で一息つく。立ち休み後、今度は緑に囲まれた遊歩道を秋の爽やかな風を受けながら登り、下りしながら月讀神社に到着。参拝後、境内で準備体操をしていると「七五三」のお参りにこられた親子さんを、体操を中断して拍手でお迎え。正装し、照れながら通過するお子さんの愛らしさに祝福と感嘆の声。



神社の坂を下り、真福寺川をへて鶴見川に沿って南下。途中、川辺に遊ぶ黄セキレイ、川鶺、軽鴨を見ながら下流へ。抜けるような空の青とキラキラと光る川の青とが眩しい。寺家橋で鶴見川と別れ、田園風景が広がる寺家ふるさと村へと足を進める。

例年、目を楽しませてくれた“たわわに実る柿の木”が今年は見られず、寂しい姿が目立ち「実りの秋」が実感できず、残念。柿の直売所もなく、柿を買い求めることを楽しみに参加された人をがっかりさせる。稲刈りを終えた田んぼを見ながら「四季の家」を目指す。「四季の家」を起点に昼食場所の鴨志田公園までの間を自由行動とし、のんびりと散策を楽しむ。公園の手前の田んぼでは、大人に交じり子供たちが賑やかに稲刈りの真っ最中、足元を泥んこにして苦戦苦闘している微笑ましい光景に出会う。



全員が広々とした公園に到着し、秋空のもと三三五五に席をとり、会話も弾むなか「食欲の秋」を満喫。昼食後は田園風景に別れを告げ帰路につく。緑ゴルフ場の私道を静かに登り、恩廻公園へと直進する。公園では水分補給をとり休憩。さらに麻生川に沿って上流へと進み、浄慶寺で参拝。境内のあちらこちらに「お酒を飲んでいる」羅漢さんや「だんごを頬張る」羅漢さんなどユニークな姿をされた多くの羅漢さんに親しみを覚え拝観。休憩後、十月桜が咲く境内で櫂を回収し、12月の再開を約束、一路、柿生駅へ向かう。麻生川の桜並木を上流へと進み、柿生駅北口に無事到着。駅周辺が狭いこともあり、流れ解散。

秋空のもと絶好のウォーキング日和に恵まれ、気の緩みもあったか、帰路の途中、転倒されケガをされた方がいらっしゃいました。1日も早い快復をお祈り申し上げますとともに今後はより一層安心、安全なウォーキングの開催を心がけてまいりますので、皆さまのご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

運動部会

## 11月15日（金） 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～

令和元年11月15日（金）午後、文化会館たづくりで、26人の参加者が集まり、歯と口腔の健康づくり部会の健康づくり講座を開催しました。テーマは「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～」でした。

最近では「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」と表現されることもあります。普段の食事時にあまり意識しない「咀嚼（そしゃく）」や「嚥下（えんげ）」に焦点を当て、

嚙下体操を行ったり、1分間に分泌される唾液の量を測ったりしました。特に、唾液は口腔の健康に必須のものですから、日ごろのケアを行う重要性が伝わり、参加者の方から「加齢に伴う衰えに気をつけたい」「小さいことだが大切さが分かった」等の感想をいただきました。歯が悪くなったり、噛めないものが増えたりする時が、将来、やって来るかもしれません。予防のために嚙下体操を行って、日ごろから唾液を出すことを心がけていきましょう。



歯と口腔の健康づくり部会

## 11月29日（金） ～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

恒例になりましたクリスマスのアレンジメントは、輝くシルバーワイヤーのボックスにキラキラオーガンジーをあしらったクリスマスカラー。癒しの音楽が静かに流れる中、花々と心が一体になったかのような雰囲気です。素敵なアレンジメントが次々に完成しました。

その後はシュトーレンと紅茶とともに、クリスマスソングの中で作品を見て回ったり、お隣の方と交流したり和やかなひと時でした。

ご入会の皆さま，“こころと花の輪”によろしく。お手伝いをいただきました皆さま、ありがとうございました。本年もこころの健康づくりに、皆さまとともに進めてまいりたいと思っております。よろしくお願いたします。

こころの健康づくり部会

## 12月7日（土） 小金井公園散策ヘルシーウォーキング



J R 中央線武蔵境駅（境南ふれあい広場公園）に52人が集合し、準備体操やコース説明などを行ったのち、初雪（？）が舞う、気温5℃の真冬並の寒さのなか多摩湖自転車歩行道へ向けてスタートしました。

寒さに震えながらの昼食がいかげんなもの・・・そこで、江戸東京たてもの園の入園をキャンセルして、1日コースを半日コースに変更してウォーキングをしました。

多摩湖自転車歩行道ではカエデの紅葉と淡いピンクの花のコスモス（別名：秋桜）、小金井公園では薄紫色で直径約20cmの大輪の花を頂上に咲かせるコウテイダリアと黄色い葉が満開のイチョウ（銀杏）が遅い秋を見せていました。

今回は半日コースに変更して、江戸東京たてもの園へ約5Km、11時にゴール。気温は6℃で気温差と風がほとんどない寒さのなかでのウォーキングでしたが、参加された方々は、カエデの紅葉に感動し、買い物や近況などを話題にしながら楽しい半日を過ごしました。（参加者のほとんどは、本来解散のJ R 中央線武蔵小金井駅へ約7.5Kmウォーク、12時ごろにゴール、解散。）

多摩湖自転車歩行道とは、生活水を多摩湖（村山貯水池）から境浄水場に送るため、大正14年（1925年）に完成した水道施設を利用して散策路、サイクリングコースが設けられたもの。始点は吉祥寺、表示板0.0Kmから多摩湖まで約12Km。

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。

### 令和2年

- 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
- 2月 1日（土）運動部会『恵比寿・六本木ヘルシーウォーキング』  
2月27日（金）こころの健康づくり部会  
『～花と癒しのひと時～ 春の花を集めてアレンジメント』  
※市民代行サービスへ事前の申込みが必要です
- 3月14日（土）運動部会『高尾梅園ヘルシーウォーキング』  
4月 4日（土）運動部会『多摩森林科学園・陵南公園ヘルシーウォーキング』

※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。

### 《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