

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15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4日（土）大國魂神社ヘルシーウォーキング

令和最初の新年の始まりです。年が改まり「一年の健康」を祈り、大國魂神社への初詣で。冬晴れで冷え込む4日の朝、飛田給駅北口広場に113名の参加者をお迎えし、新年最初のウォーキングイベントが開催されました。冷えきった体を準備体操で暖めた後、府中・大國魂神社に向け元気よく出発。品川街道を西へと進み、白糸台より南下し、本願寺に立ち寄り、「車返し」の地名の起りに由来する薬師如来さんに手を合わせ、また、お隣の八幡神社に参拝。参拝後、しみず下通りを一路西へ。途中、雪を頂く富士山の展望を期待して鶴代橋の高架橋をゆっくり登る。富士山は去年に続き、雲に隠れ、その姿を見ることができず皆さんをがっかりさせる。高架橋を下り、平坦な道をさらに西へと進み、東郷寺へと足を進める。東郷寺では、皆さまご存じの黒沢明監督の名作「羅生門」のモデルになった大きな山門を潜る。境内には早咲きの紅梅、白梅が2～3輪ほころび始めており観梅を楽しむ。一旦、「いききの道」へと進み、滝神社への坂を下る。八ヶ沿いの小さな湧水池を見ながら神社前の広場でしばしの休憩。休憩を利用して滝神社に参拝。なお、この滝神社は大國魂神社の末社で「くらやみ祭」の競馬式（5月3日）の前にこの湧水でウマと騎手が体を洗い清めるとのことです。また、この一帯の「清水が丘」という地名はこの湧水に由来しています。休憩後、さらに西へと進み、東京競馬場を左に眺め、ブリヂストンの迎賓館・鳩林荘の閑静なたたずまいを垣間見ながら、JRAの日吉体育館を目指す。例年だと競馬場の公園をお借りしていたが、今年はお正月ということで休園のため、同じくJRAの体育館を初めてお借りする。体育館ではロビー、トイレならびに広々とした広場を気持ちよくお貸しいただき、感謝しながらのんびりとおやつタイム。その後、府中競馬正門前駅の黄金のサラ



ブレッドを眺め、奈良時代から平安時代の武蔵国を治める役所の中心建物跡が残る武蔵国府跡に到着。半日コースを無事に終え、解散。解散後、国府跡の西隣に位置する大國魂神社に参拝をすませ、それぞれ帰路につきました。冷たい風を時々受けることもありましたが、まずまずのお天気に恵まれ、また、町中はお正月でもあり、行き交う人も自転車も少なく、全コース独り占め状態でのんびりとウォーキングを楽しむことができました。うれしいことに多数の参加者をお迎えし、幸先の良いウォーキングイベントの幕開けとなりました。

われわれの「健康づくり活動」も今年で15年目の節目。初心に立ち返り、皆さまとともに更なる発展を目指して「健康づくり」「仲間づくり」に鋭意努力してまいりますので、本年もご指導、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

運動部会

2月1日（土）恵比寿・六本木ヘルシーウォーキング

1年で1番寒い時期となりましたが、当日の天気予報が暖かく晴れの予想であり、今回は都心のお洒落な街、恵比寿・広尾・六本木の散策コースであったためか、113名の参加がありました。JR恵比寿駅西口を元気に出発。高級そうな商店やマンションが立ち並ぶ駒沢通りを西に向かって、緩やかな坂道を下ると兩岸の桜並木で有名な目黒川。兩岸ともお花見のためか遊歩道が整備されており、まだ桜のつぼみも見られない状況でしたが、目黒川の流れと桜並木を眺めながら気持ち良いウォーキングを楽しむことができました。また、眺めの良いテラスにおいて参加者全員で恒例の体操を行い、体をほぐした。目黒川に架かる中里橋を左に曲がり、長い坂道を登り切ったところにある、恵比寿南公園で小休止。歌手の山川豊の歌で有名になったアメリカ橋を渡り、恵比寿ガーデンプレイス前を通り、再び恵比寿駅方向に向かって進む。恵比須東公園に着き、休息を取ると共に保健師さんから新型コロナウイルス感染予防に関する説明を受けた。その後、渋谷川に沿った道を進み、渋谷川に架かる新橋を渡ると明治通りとなる。ここからは国際色豊かで、洒落た新店舗がある一方で何代にもわたる老舗が連なる広尾商店街を見物しながら進み、昼食場所となっている有栖川宮記念公園に到着。

この公園は、丘や溪流、池もあり、麻布台地の変化に富んだ地形を生かした日本庭園となっており、白梅が見ごろ。参加者の皆さんは、綺麗に咲いた梅の花を鑑賞しつつ昼食を楽しんでい



ました。昼食後、大使館が多数集まっている麻布の通りを進み、54階建て六本木ヒルズの広場に到着。超高層ビルを見上げその高さ大きさを再認識しました。広場から階

段を下り、本日の終点となっている六本木ヒルズ毛利庭園に無事に到着。参加された皆さん、本当にお疲れさまでした。

運動部会

3月14日（土）高尾梅郷散策ヘルシーウォーキング

梅の便りとともに待ちに待った春の到来です。3月のウォーキングは高尾山口駅を出発し、旧甲州街道沿いに咲く紅白の梅を楽しみ、その後、木下沢^{こげさわ}梅林まで足を伸ばし、小高い丘の斜面に咲き誇る紅梅・白梅を見ていただくとう長く暖めていた計画でしたが、残念ながら、新型コロナウイルスのためやむを得ず中止とさせていただきました。なお、当日の空模様はわれわれの気持ちを表わすかのように雨・雪の寒い一日でした。

—高尾梅郷散策に代えて“14年目の活動を終えて”（記：4月16日）—

あちらこちらからも新型コロナウイルス感染防止のニュースで大変な世情の今日。われわれの小さな健康づくり活動でもその対応に頭を悩まされております。その対策の一環として、3月に予定していたヘルシーウォーキング、健康づくりサロンならびにフラワーアレンジメントの開催をすべて中止と決定し、あわただしく葉書をもって皆さまにお知らせしたところでございます。このお知らせをもって令和元年度の活動をすべて終え、次年度への準備を粛々と進めておりますが、4月のイベントが無事、開催できるのか悩み多き日々を過ごしている今日このごろです。

さて、この1年の活動を振り返れば、ヘルシーウォーキングに今年度も多くの皆さまのご参加をいただきましたことにまずもお礼申し上げます。

ウォーキングの開催は年間10回、延参加人数は1,006名を数え、月平均の参加人数は101名と100の大台を超えることができました。また、足行距離は延76km。毎月、7.6kmを皆さまとともに元気よく完歩したことになります。

総延べ参加人数を発足当時からみますと、14年間で12,438名を数え、多くの方々に健康づくり活動にご参加いただいていることをうれしく思います。

なお、去年の夏は猛暑の影響で8月のイベントを中止とさせていただき、雨天以外での中止は初めてのことでした。さらに、新型コロナウイルスも加わり、やむを得ず10回の開催となった次第でございます。訪問先では去年の4月に「飛鳥山公園」、10月には「佃島・月島」、2月には「恵比寿・六本木」へと都心へ足を伸ばし、それ以外の月例では近郊の自然や文化を訪ね、地元でのウォーキングを楽しんでいただきました。このように毎月100名を超える参加者で健康づくり活動を盛り上げていただいている一方、ウォーキングに参加されなくても心暖まるご寄付をお寄せいただいたり、また、長年にわたり会員になっていただき陰ながらわれわれの活動を見守り、支えていただいている

多くの方々の存在を忘れてはなりません。このような多くの方々に対して紙面をお借りして厚く厚くお礼申し上げます。

さて、令和2年度の活動も、月1回の月例ウォーキングの開催を予定しておりますのでお友達をお誘い合わせのうえ、ご参加お待ちしております。新年度は設立15周年という節目の年を迎えることとなります。この一年も“安心・安全”なヘルシーウォーキングの開催にむけ、スタッフ一同張り切っておりますので皆さまの、なお一層のご支援をお願い申し上げます。この新年度を無事に乗り越えることができれば、次の大きな目標20周年の夢もみえ、現実味もおびてまいります。このように健康づくりの活動を次へ次へと活発に展開するためには多くの会員の皆さまに支えていただく必要がございます。

ちなみに設立時からみた会員の登録者数は743名を数え、多くの皆さまに支えていただき今日にいたっております。ただ、会員数の推移をみてみますと、この3月末で278名、前年に比べ残念ながら31名のマイナスとなっております。これは年会費の振込手数料が個人負担となったことや、活動が少しマンネリ化してきていることもその要因のひとつと思われそうですが、さみしいかぎりでございます。これからの対策として、会員募集のポスターの作成・掲示や口コミでの呼びかけをして勧誘に力を入れているところでございます。皆さまにおかれましても、ウォーキングが体力的に無理と思われる方には健康づくりサロン（やさしい健康体操・歌声広場）、フラワーアレンジメントなど体調に合わせた健康づくりの場を用意させていただいておりますので、引き続き健康づくりを継続されますようお勧めさせていただきます。また、元気にお過ごしの皆さまにおかれましても引き続き、健康づくり・仲間づくりの活動に積極的にご参加いただき“人生100年時代”にそなえようではありませんか。

最後になりましたが、われわれの活動にご支援、ご協力いただきました会員の皆さま、健康推進課の皆さま、ならびにスタッフの皆さま、すべての皆さまに感謝申し上げ、14年目の運動部会の活動を終えさせていただきます。ありがとうございました。 運動部会

《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。