



調布市民健康づくり 始める会



14回目の総会は初めて書面という形で行いました。ご協力ありがとうございました。
今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、
皆さま、新しい生活様式を取り入れた「特別な夏」をお過ごしかと思います。
残暑も厳しい折ですが、自宅でもできる運動やストレッチ、リフレッシュ等、
心身の健康づくりを継続しましょう！

調布市民健康づくり始める会の イベントの中止について (ご案内)

いつも、調布市民健康づくり始める会のイベントにご参加いただき、
ありがとうございます。

新型肺炎コロナウイルス感染症の影響を受け、調布市民健康づくり
始める会のイベントを9月末まで中止とさせていただいております
が、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、誠に残念
ですが令和3年3月31日まで中止期間を延長し、各専門部会が計画
しています下半期のイベントをすべて中止とさせていただきます。

イベントへの参加を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ござ
いませんが、なにとぞご理解いただきますようよろしくお願い申し上
げますとともに、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束と会員
の皆さまのますますのご健勝をお祈り申し上げます。

令和2年9月8日

調布市民健康づくり始める会

会長 高松光子

運動部会のスタッフより、皆さまへ「お元気ですか？」

ウォーキングからの贈り物

一日8000歩、内20分間の早歩きで病気予防ができるという新聞記事があるように、誰もが気軽にできる運動がウォーキングです。私は3年前に縁あり、スタッフに加わりました。参加者の最後尾に付いてあれこれアンカーとして、集合地から解散場所まで安全の誘導できるようにサポートすることです。

でも、このサポートには難題がありました。参加者の方から途中にある庭先、生垣、川の辺りに咲く野草の名前を尋ねられることでした。

山百合、イチリンソウ、ノアザミ位までなら何とかありますが、それ以上はということで、大手書店を覗いたら山野草図鑑は大判で重い代物なので、敬遠策を実行していました。そんな折に、寺家ふるさと村を訪ねた時、ウエルカムセンターに四季の野草等を掲載のパンフレットが置いてありました。ノカンゾウ、ニリンソウ、キツネアザミと似たような野草等が多々あることを知り、ウォーキングからの贈り物としてこれからの出会いが楽しみになりました。

(オレンジグループ 小林喜男氏)



雑感 日々散歩

コロナ肥満になり、自粛を半自粛に東町の家から、かに山、神代植物公園などを散歩しています。皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。

(青葉の会 松崎正義氏)

2006年(平成18年)6月3日「調布市民健康づくり始める会」の受付が始まりました。定員100名ということで大急ぎで出かけ無事、登録をしました。それから約15年、月1回のウォーキングで今までなかなか行けなかった森林公園、都心の公園、神社等多くの名所旧跡に連れて行っていただきました。

定年後にこんなに多くの仲間と出会え、楽しいひと時を過ごせるとは思ってもいませんでした。私も含め年齢層は高くなってきていますが、皆さんの足腰があまり衰えることなく元気でウォーキングに歌声サロンにと参加し、活躍しています。先月、私は脊柱管狭窄症に見舞われ、まだ歩くのに不自由ですが、早く治して復活したいと思っております。

よく寝て、食べて、運動してこれからも多くの行事に参加して楽しみたいと思っております。

(わかばグループ 高橋玲子氏)



皆様、お元気ですか？

新型コロナの影響で、外出もなかなかできないこの頃ですが、三密を避け、少しでも、身体を動かすことをお勧めします。

コロナ太り、身体の衰え等を解消できるのではないかと思います。

また、熱中症にも気を付けて！

どうか、この秋にでも、皆さんの笑顔で再会できることを楽しみにしています。

(わかばグループ 篠原洋三氏)

雑感— 2つの小さな記録に思いを込めて—

今、新型コロナウイルス感染の終息が見通せないなか、われわれの健康づくり活動もこの流れに従い3月まですべてのイベントを中止する旨、皆さまにお知らせさせていただいたところでございます。

この中止のご案内から1年ほど前に残念ながら長年にわたり継続してきた小さな記録がひとつ途切れてしまいました。

小さな記録とは？

平成19年3月から愚直に毎月1回のウォーキングを途切れることなく続けてまいりましたが、去年8月17日(土)予想気温35℃の天候により初めてイベントの中止を宣言しました。ウォーキングを楽しみにご参集していただいた皆さまには大変申し訳ないことになり、お知らせする人の声は震え、目にはわずかに涙が！どなたも気に留めていないであろう13年にわたる記録が途切れた瞬間でした。

その後、半年も経たないうちに再び新型コロナウイルス感染症の拡大によりウォーキングを中止することになろうとは。残念の極みでございます。運営スタッフは、令和2年度の年度計画に基づき、下見も終え、皆さまをお迎えする準備をすべて整えていましたので無念さと、脱力感で体に力が入らない日が続いている今日このごろでございます。

しかし、今、皆さまがお読みいただいている「おたより」の発行は平成18年3月31日発行の「おたより第1号」を皮切りにこの第63号まで15年間にわたり発行されております。嬉しいではありませんか！

一日も早く新型コロナウイルスの感染が終息し、健康づくり活動が再開されることをお祈りするばかりです。

また、再び皆さまの笑顔にお会いできることを楽しみにしております。それまで、お体に気をつけお過ごしください。

(オレンジグループ 垂見明雄氏)



訃報

運動部会のスタッフとしてご活躍されておりました石徹白 英治さんがさる、7月24日、急性心筋梗塞で逝去されましたので謹んでお知らせ申し上げます。73歳でございます。

石徹白さんはウォーキングの企画にあたってはいつも新しいコースを多く提案され、また、ウォーキング本番では、緑の旗を背負い「わかばグループ」を引率されるなどつい最近まで健康づくり活動に力を注いでおられました。

ご冥福をお祈り申し上げます。

(運動部会)

5月30日（土） 第14回総会（書面による総会）

令和2年5月30日（土）に開催を予定しておりました第14回総会は、新型コロナウイルス感染症の影響をうけ、急遽、書面により賛否を問う総会に変更させていただきました。

本総会での提案議案は令和元年度の活動報告、会計決算、監査報告と令和2年度の活動計画（案）、会計予算（案）ならびに運営委員、会計監査人の選任について提案させていただきました。

皆さまから寄せられました議決権行使書により賛成多数によりすべての議案が可決成立いたしましたのでご報告申し上げます。

慣れない書面によるご審議をいただき、ありがとうございました。また、皆さまのご協力に感謝申し上げます。

なお、議決権行使書の行使状況は次のとおりでございます。

現在 会員数	令和2年3月31日現在 278名					
	グループ	会員数	ハガキ回収	死去	未回収	回収率
送付 会員数	わかばグループ	55名	43名		12名	78.2%
	オレンジグループ	85名	57名		28名	67.1%
	青葉の会	90名	59名	1名	30名	65.6%
	つつじの会	48名	29名		19名	60.4%
	名前未記入者	—	1名	—	—1名	—
	合計	278名	189名	1名	88名	68.0%

総会成立 資格審査	会員総数	ハガキ総回収	ハガキ未記入	ハガキ未回収	回収率
	278名	189名	1名	88名	68.0%

有効議決結果（有効50%以上139名）ハガキ回収189名よって議決権は有効となりました。

《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。

問合せ 始める会事務局（調布市役所健康推進課） 042-441-6082