



調布市民健康づくり 始める会



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況が続いておりますが、
今年度は10月から再開できたイベントもありました。

感染対策をはじめ、皆さまのご理解・ご協力に感謝申し上げます。

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2日（土） 「調布の歴史と多摩川散策」ヘルシーウォーキング

新型コロナ感染症がようやく落ち着きを見せ、「恵比寿・六本木ヘルシーウォーキング」以来、1年8か月ぶりにやっとウォーキングを再開することができました。

コロナ対策として、参加者1人1人にウォーキングの注意事項を手渡してご協力をお願いするとともに、次の方法で実施しました。半日コースとして、集合順に小グループを作り、2方向の2コースに交互に次々とスタートして間隔をあげました。

10月2日は好天で暑いとの予報があり、多くの参加者が望めないと思われましたが、63名もの人に参加いただきました。京王多摩川駅に定刻前から、人数が集まるごとに小グループを作り順にスタートしていきました。

郷土博物館は初めてという方もおられるなど、調布の歴史を少し学ぶことができました。調布映画発祥の碑、俳優の碑では往年の名優たちの思い出に浸り、角川大映スタジオ、日活調布撮影所とまわり映画の街“調布”を実感しました。途中、彫刻のある散歩道では桜並木の木陰で1つのモニュメントと9つの彫刻を鑑賞しました。

多摩川土手へあがると、強い日射と無風の季節外れといえる暑さに悩まされました。洪水対策に転倒式に改修されたニヶ領上河原堰をとおって、白衣観音の日陰で一息をつきました。京王多摩川駅に到着したグループごとに解散しました。

季節外れの暑さの中、2人が途中リタイアされたりスタッフが軽い脱水症状となったりしましたが、with コロナのもと、おおむね成功裏にウォーキングを久々に楽しむことができました。

運動部会

11月6日（土） 「野川散策と調布の文化を学ぶ」 ヘルシーウォーキング

季節も11月に入った最初の土曜日は、朝から雲一つない快晴の天気となり、絶好のウォーキング日和となりましたが、新型コロナ感染の影響もあってか、参加者は、やや少なく73名でした。京王線つつじヶ丘駅近くの金子稻荷神社の境内に集合し、4つの隊列を組み、9時15分、元気に出発。

出発後、数分で「童謡・思い出のアルバムの碑」で知られている



常楽院に立ち寄り，神代団地を通り抜け，野川に隣接する調和小学校前の広場で小休止。

休憩後，野川の小金橋から小足立橋まで川沿いに続く遊歩道を心地よい川風を頬に感じつつ，キラキラと光る川面の流れを見ながら野川散策を楽しみました。小足立橋からは閑静な住宅街を10分程度歩き，急な石段を上り，農業の神として祀られている糠嶺神社を参拝しました。糠嶺神社の隣には，天台宗の寺院で調布七福神の弁財天でもある明照院があり，続いて明照院も参拝し境内で休憩を取りました。

その後，入間川の川沿いの道を進み，仙川と粕江を結ぶ松原通りを横断し，第四中学校からは，国分寺崖線の断層によって形成され緑の木々に囲まれた急な坂道を上り下りして進み，武者小路実篤記念館に到着。記念館の隣は，実篤公園となっており，国分寺崖線から湧く湧き水を水源とした大小の池がある庭園と文豪・武者小路実篤が晩年過ごした邸宅を見物し，武蔵野の自然と調布の文化に触れることができました。



実篤公園の見物後，六つの浄土真宗が点在する寺町を進み，桐朋学園前を通り仙川駅前公園に参加者が全員無事到着し，11時45分に解散しました。

今回のウォーキングは，坂道や階段の上り下りが多いコースでしたが，参加者の方々がウォーキングを楽しんでいただけていれば幸いです。

運動部会

12月4日（土） 「調布の豊かな自然と深大寺」 ヘルシーウォーキング

本年3回目のヘルシーウォーキング。新型コロナの影響で調布駅南口広場に集まりました。コース説明と注意事項後，最初の目的地，大正寺へ。天神通りを進み，密にならないようにグループごとに分かれて入場し，カエデの回廊をめぐる，大きな涅槃仏を見て，布多天神社へ。他のグループが到着するまでに参拝と休憩。途中，大寒桜を見て（花は3月），橋場橋で立ち休み。

野川沿いを進み，風も無く穏やかな気候の中，川の中には大きな



鯉が2匹泳ぎ，生け垣には，山茶花，バラ，白菊の花が咲き，初冬独特の景色の中を進む。神代植物公園の正門前で一休み。駐輪場脇の銀杏の紅葉の美しさ。植物多様センターは紅葉する植物が少なく，センター内をひとまわり。緑の葉の中に，ちょっと目を引く南天とピラカンサスの実が真っ赤に輝きを放っていました。

総合体育館の広場で，カエデの紅葉の下で“もぐもぐ”おやつタイムで談笑し，落ち葉を踏みしめて深大寺へ。ゴール。

約3時間のウォーキングでした。71名の参加者の皆さま，有り難うございました。



運動部会

1月8日（土） 「いききの道（古道）」 ヘルシーウォーキング



新年、早々のヘルシーウォーキングは前々日の大雪により路面凍結で転倒が心配されるため、残念ながら中止とさせていただきます。

当日の朝は少し冷え込みがあるものの爽やかに晴れ渡り、風もなく真冬としては最高のウォーキング日和でございましたが残念…。

飛田給駅北口広場には約34名の方々が参集され、新年のご挨拶が交わされるやいなや中止との宣言に一同、愕然とされておられました。それでも10数名の参加者はお友達と誘いあって、大國魂神社へむけ元気に出発されていきました。

残った24名の皆さんと協議のうえ、せっかく出掛けてきたこととあわせ皆さんの熱意も加わり、自由行動としてコースを変更し、府中に向かうことに意見がまとまりました。

まず、路面凍結での転倒を考慮し、電車で府中駅に向かうことにしました。駅からは足元に注意しながら府中本町駅の隣にある最近、整備された「国司館（こくしのたち）・徳川家康府中御殿跡」にご案内させていただきました。心配していた路面は凍結もなく歩行することができました。

史跡広場は広々とし、すがすがしい青空のもと、古代武蔵国の政治、文化の繁栄に浸りのんびりと見学を楽しみました。その後、近くの大國魂神社へ移動し、10時頃に解散しました。

解散後はお正月としては比較的すいている神社での参拝を終え、それぞれ帰路につきました。

2時間あまりのウォーキングでしたが、皆さんに楽しんでいただき、無事、自由行動を終えることができました。

運動部会

2月5日（土） 「調布飛行場と近藤勇のふるさと」ヘルシーウォーキング

3月5日（土） 「自然ふれあい歩道・公園めぐり」ヘルシーウォーキング

まん延防止等重点措置が発令されたため、残念ながら2月・3月のイベントは中止とさせていただきます。

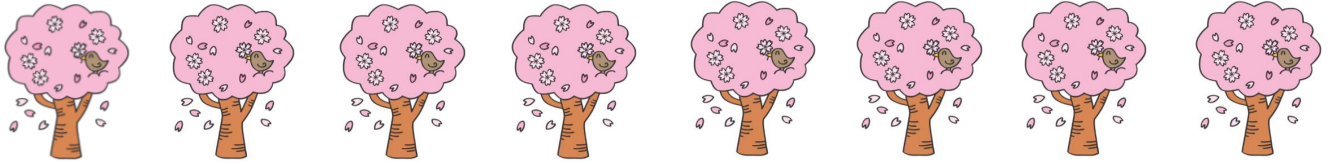
2月のコースは、令和3年7月3日（土）に計画しましたが雨のため中止となりました。

3月のコースは、令和3年8月17日（土）に計画されましたが猛暑につき中止となり、さらに令和3年9月11日（土）に再度計画しましたがコロナ禍のため中止となっております。

なお、上記2つのコースは皆さんに楽しんでいただけるコースなので、またいつか、ご案内させていただきます。

ここ最近、計画を立ててもなかなか思うように実行できないことがスタッフの悩みとなっております。

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4年

- 4月 2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』
- 4月 11日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 5月 7日（土）運動部会『浅間山公園・府中の森公園ヘルシーウォーキング』
- 5月 9日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 6月 4日（土）運動部会『都立小宮公園（八王子）ヘルシーウォーキング』
- 6月 20日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 6月 23日（木）こころの健康づくり部会
『フラワーアレンジメントで 癒しと心
～マインドフルネス・Fアレンジメント～』
- 7月 2日（土）運動部会『玉川上水路散策ヘルシーウォーキング』

※こころの健康づくり部会の開催日程・会場については、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