

# 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17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。

## 4月2日（土）多摩森林科学園・陵南公園ヘルシーウォーキング



花冷えの朝。JR高尾駅に56名の参加者をお迎えして、久しぶりにウォーキングの再開です。コロナの影響を受け、今年初めての開催であり、また、新しい年度の最初のウォーキングとなりました。高尾の里で満開の桜を愛で心暖まるウォーキングの幕開けとなりました。また、われわれの活動も皆さまのご支援をいただき今年で17年目に入ることができました。高尾駅近くの熊野神社で受付を

すませ、久しぶりのウォーキングに高揚感を漂わせ、元気よく出発。町田街道の緩やかな坂を北に向かう。しばらく登ると左に約20本ほどの淡いピンクをした垂れ桜が満開で心がパァーと明るくなる。最初の感激に浸りながら、目的地・多摩森林科学園がすぐ目の前に迫る。科学園の入口の大きな満開の桜に迎えられ、入園手続きと注意事項の説明を終え、さっそく自由行動の開始。それぞれ小グルー



プに分かれサクラ保存林へと入山。多摩森林科学園のサクラ保存林には早咲き、遅咲きの桜が約1,500本植えられており長い期間、桜の花を楽しむことができます。



入山するとしばらく坂道が続くなか、ウグイスの声に励まされ、さらに山道を登る。坂道を登りながら下から上を眺める桜に満足、また、少し登ると今度は上から下を眺める桜にまたまた感嘆の声。数々の染井吉野がほぼ満開で2度目の感激。山道の土手には一面のスマレが咲き、黄色の山吹も目を楽しませてくれる。山頂の里桜園のベンチでお

やつタイム。ひと休み後は集合場所へと山道をゆっくりと下る。桜に満たされ感動の余韻に浸り、科学園を後にし、武蔵陵墓地へと向かう。墓地では自由行動でそれぞれ蔵か



のなか参拝，静寂のなか満開のミツバツツジの淡いピンクが目に染みる。参拝を終え，昼食場所の陵南公園に移動を開始。公園では風もなく，満開の桜の下で遅い昼食タイム。久しぶりにお会いしたお友達との会話も弾み，至福の一時を過ごす。昼食後，午後のウォーキングを再開。公園を後にして南浅川の咲き誇る桜並木に沿って下

流へと進み，一つ目の橋を渡り折り返す。桜並木の下での散策を楽しみ，解散場所の京王線高尾駅に予定より少し早く到着し無事，解散。久しぶりのウォーキングと森林科学園での山道で皆さん少しお疲れの様子。一日，お疲れさまでした。

高尾の里で青空のもと，満開の桜に癒され，暑くも寒くも，汗をかくこともなく久しぶりのウォーキングを楽しむことができました。ただ，参加人数が予想していた人数より少なく，コロナ禍，2年間のブランクで皆さまのウォーキング離れが進むのではないかとスタッフの悩みが続きそうです。

運動部会

## 5月7日（土）浅間山公園ヘルシーウォーキング

ゴールデンウィークも終わり，府中駅に9時に集合しケヤキ並木の中を府中公園に向かう。明け方までの雨も上がり，木々の若葉も輝いている府中公園で，準備体操後グループごとに出発。府中の森公園から浅間山公園に入り，ハンショウづるの白と紫の花に迎えられ，小学生の親子が植物観察会で混雑のため，富士見百景とあずまやを抜けて浅間神社の登り



口，女坂の下まで直行し，約1時間の散策時間を設けた。

今年はキンラン，ギンラン，ムサシノキスゲの花が少なく，ギンランの花は裾野の道にまばらに咲いているだけで残念。都立公園なので木々の枝を切ることができないと自然保護会の方が話してくれました。散策後，浅間神社を經由し，キスゲ橋を渡り多磨霊園西門から迷



路のような霊園の中をトチの木の並木を抜けて正門へ。

西武多摩川線多磨駅経由で武蔵野の森公園へ予定時間に到着。お昼ご飯ですが，雲行きが怪しくなり時間を短縮してゴールの飛田給駅で解散。



雨予報の中，58名の参加者の皆さま，ありがとうございました。

運動部会

## 6月4日（土）都立小宮公園（八王子）ヘルシーウォーキング

季節は桜から青葉が目にしみる初夏へと移ってきました。6月のウォーキングは都立公園の中でも代表的な雑木林の公園の一つである「八王子・小宮公園」を訪れ，木洩れ

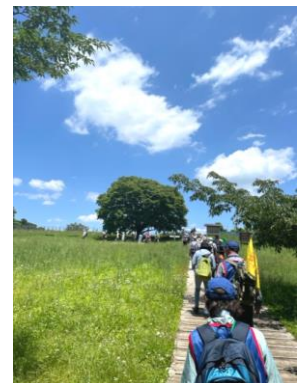
日の木道を歩き森林浴を楽しむことにしました。6月としては少し肌寒い朝、京王八王子駅に程近い船森公園に70名の参加者をお迎えしてウォーキングの始まりです。体温測定と受付を済ませ、直ちに公園に隣接する泣き相撲でおなじみの子安神社で参拝。



参拝をすませ、西の市で有名な市守大鳥神社へ移動。神社の境内をお借りして準備体操を終え、初夏の日差しを浴びて、雑木林の小宮公園へと元気よく出発。

途中、桑都・八王子に相応しい桑の並木道を北へと進み、浅川にかかる大橋を渡り、元横山公園で小宮公園までの急坂を控え一休み。休憩後、八王子の中心街から北へ約1.5km、加住丘陵の小高い緑の中にある小宮公園へ直行。急坂を立ち休みをくりかえし、小宮公園正面入口に到着。息を整え一休み。

小宮公園サービスセンターでパンフレットをいただき、場所をトイレのある駐車場広場に移し、これから始まる山道の登り、下りに備え休憩。いよいよ、緑が輝く雑木林の木道へとウォーキングを再開。こなら平まで続く緩やかに登る「かわせみの小道」の木道をゆっくりと進む。爽やかな空気が心地よい。園内の散策路にはすべて小鳥の名前がつけられており、こなら平からは木道を離れ「ほうじろの小道」を登り、「こげらの小道」を下りするなど森林浴を楽しむ。「うぐいすの小道」を登る時には偶然にもうぐいすの鳴き声。さえずりに励まされ、ひよどり山の草地広場に登頂。ひよどり山は木々の茂る雑木林とは対照的に広々として牧場のような草原で吹き渡る風が汗を引かせてくれる。草地広場に咲く、ピンクの山ぼうしの木陰で1時間の昼食タイム。太陽が高くなる中、こん度は「さんこうちようの小道」を下り、大谷川の水源地を観察する等、再び30分程の森林浴を楽しみ、ほぼ園内を一回りしてスタート地点の駐車場広場に戻り、疲れ気味の身体を整理体操で解す。その後、



水分補給をとり、小宮公園に別れを告げ、京王八王子駅を目指し、一気に坂道を下り集合場所の船森公園に無事、到着。次回、7月2日(土)井の頭公園駅での再会を約束し、解散。コナラやクヌギなどの美しい雑木林の緑の中で森林浴と大谷沢の流れに沿った木道で足元に伝わる木の感触を楽しみ、心癒された一日でした。皆さんお疲れさまでした。

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。

令和4年

- 7月 2日(土) 運動部会『～半日コース～  
玉川上水路散策ヘルシーウォーキング』
- 7月 4日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 8月 1日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 9月10日(土) 運動部会『善福寺川散策ヘルシーウォーキング  
～善福寺川散策・大宮八幡宮参拝～』
- 9月12日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 10月 8日(土) 運動部会『新選組土方歳三のふるさと散策  
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。

## 年会費をお願いします！

2年間のコロナ禍で年会費の徴収を控えておりましたが、健康づくり活動の再開にあわせ今年度から、年会費を納めていただくことになりました。

いまだ、年会費を納めておられない方は、7月末までに引き続き会員として年会費を納めていただきたくよろしくお願い申し上げます。

なお、7月末までに入金がなかった場合には退会されたものとし、お便り、イベントのご案内等がお届けできなくなりますのでご了承ください。

事務局一同

### 《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