



調布市民健康づくり 始める会



昨年に引き続き、第16回総会は書面という形式で行いました。

ご協力ありがとうございました。

季節はすっかり秋ですね。食欲の秋、運動の秋…健康づくりに最適の季節です。

新型コロナウイルス感染症の感染対策をしっかりと行いながら、

心身の健康づくりを継続し、秋を楽しみましょう！

6月23日（木） フラワーアレンジメントで癒しと心のリセットを

コロナ感染者数の波は大波、小波と繰り返されていますが、少しずつでも順応していかなければならないこの頃です。

こころの健康づくり部会では、6月23日（木）に久々のイベントを会員限定で開催しました。当日は懐かしいお顔や声に触れ、本当に嬉しいひと時でした。淡いピンクのやさしい花びらのバラを中心にアレンジメントをしました。フレッシュフラワーを手に



集中を高めた参加者の皆さま、マインドフルネスを彷彿とさせる静まり返った室内に、パチンと花バサミの音があちら、こちらから響きました。やがて、生け終えた頃に和やかなマスク越しの交流が始まりました。完成した作品を見て回ったり、お声をかけたりと交流のひと時もあたたかく感じました。

このような時代は尚更にこころの健康づくりは大切です。一人ひとりに合ったこころの健康づくりの提案ができたらと思いますが、一歩ずつの状況です。今後も様々な角度からこころの健康づくりの一助になる企画を準備してまいります。

簡単なことでも繰り返し続けていくことで、想像もしなかった効果を得ることがあります。こころの健康づくりを日々の生活の中で実践していくために、この部会を一つのきっかけにさせていただけたら嬉しく思います。一人ではなく皆さんとともに、笑って、声をかけあって、交流しつつ、こころの健康づくりを進めていくことを目指します。

こころの健康づくり部会

7月2日（土）～半日コース～ 玉川上水路散策ヘルシーウォーキング

当日の天候は晴れのち曇り、連日の猛暑が続いた為に中止となりました。井の頭公園駅前に参加した会員（32～33名）に対し、4名のスタッフが説明に対応しました。

なお、希望者を井の頭公園内野外ステージまでご案内し、約30分ほど朝の散策を楽しみ解散しました。

運動部会

9月10日（土）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～

朝の涼しさに季節の移り変わりが感じられる9月10日（土）3か月ぶりのヘルシーウォーキングを楽しむことができました。川沿いに隣接する2つの都立公園・善福寺川緑地公園と和田堀公園の小風が時折吹きぬける木陰を散策し、神社の森に囲まれた大宮八幡宮を参拝するコースを残暑の中ですが59名全員完歩しました。



浜田山駅近くの浜田山公園の入り口でコロナ対策のため健康推進課の澤里さん、石橋さんが参加者全員の体温を測定してから集合し、久しぶりの再会に話の輪がいくつも広がっていました。準備体操をしっかりとって体をほぐし、熱中症対策としてこまめの水分摂取などをお願いして公園を出発しました。

駅前の商店街から住宅街の小学校の通学路をとって善福寺川緑地公園にはいり、野球場外の木陰を通して公園のサービスセンターで最初の休憩を取り、公園のパンフレットを配りました。川沿いには彼岸花の花茎が伸び上がり、白花の花びらがわずかに開き始めていました。川沿いに上流へさかのぼる途中の桜並木は代替わりが始められ何種類もの若木が老木の間には植えられていました。桜の老木が風のためか、ほとんど葉がなくなっているのが目につきました。



センター広場で2回目の休憩を取り西田橋で対岸に渡って下流へ折り返しました。木陰を探しながら時には道からはずれて歩き歩数を稼いでしまい、予定よりやや遅れて到着した和田堀池前の広場で昼食を取りました。

昼食後、和田堀公園をでた所に白い花の咲いているヤブミョウガの群生がみられました。宮下橋を渡って緩やかな坂を上り、大鳥居をくぐって広くて長い参道を通して大宮八幡宮に到着しました。茅の輪くぐりの前でグループごとに写真を撮ったあと本殿で参拝し、珍しい共生の木や神輿の展示を見学、清涼殿では重陽の節句（9月9日）に行われる菊被綿（きくきせわた）飾りを鑑賞しました。八幡宮から信号を渡り、方南通りの日陰を伝い西永福町駅で流れ解散しました。



コロナが減少傾向は続いているものの蔓延傾向の中、しっかり対策をして59名の参加者を得て無事に実施でき、今後のウイズコロナの活動へ手ごたえが感じられたウォーキングの会でした。

運動部会

【会員の方から「健康づくりサロン」の感想文がとどきましたので、ご紹介いたします】

健康づくりサロンに参加！ ～“免許返納から健康体操”～

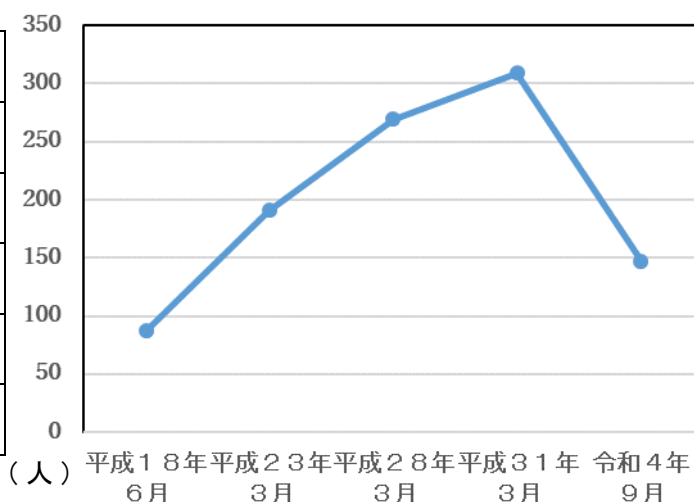
年々の視野狭窄を懸念して77歳を迎える前に免許返納をした。「運転を止めたら何かひとつ知的なことに挑戦したら？」と娘に言われていたこともあって、以前から日本史を読み直そうと思っていたので日本全史（1, 275頁講談社版）を紐解いた。しかし平家隆盛の手前あたりで大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が佳境に入ってきたこともあって頓挫…。そんな折に健康体操を勧められた。椅子に座りながらも全身体操に驚く。

とりわけ足踏みしながら講師の高松先生とのジャンケンゲームは気が抜けない。グーを出されたら、こちらは右手で勝つ方のパーを、左手で負ける方のチョキを出さないといけない脳トレ体操はまさに知的度抜群！！

交差点での右折運転より緊張の連続である。最近では、椅子に座りながらの、かかと落としを続けるわが身に驚いている次第である。（オレンジグループ 小林喜男氏）

会員数が大きく減少してしまいました

時点	集計年月	会員数
発足時	平成18年6月	87人
5年目	平成23年3月	191人
10年目	平成28年3月	269人
13年目	平成31年3月	309人
17年目	令和4年9月	147人



< 調布市民健康づくり始める会 会員数の推移 >

平成18年6月に87人の会員の皆さまで発足しました「調布市民健康づくり始める会」は、皆さまのご支援・ご協力により順調に健康づくり活動を展開し、会員数も右肩上がりです。平成31年3月には309人と過去最高を数えることができました。

しかし、残念ながらコロナ禍の影響等を受け、この9月の会員数は147人と大きく減少してしまいました。

これからも健康づくり活動の一層の発展を期して、皆さまに喜んでいただける企画を提案させていただきますので、今後とも皆さまのご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

また、健康づくりの輪がさらに広がるよう会員数の拡大にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、これまで「始める会」に在籍された登録者数は769人の多くを数えています。今後とも皆さまのなご一層のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

運営委員会

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

- 10月22日（土）こころの健康づくり部会
『コロナ禍 新こころの健康づくり！
～コラージュのたのしみ&タッチケアの体験』
- 10月28日（金）歯と口腔の健康づくり部会
『健康に過ごすためのお口のケアを学びましょう』
- 10月31日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 11月5日（土）運動部会『生田緑地・生田ばら苑散策
ヘルシーウォーキング』
- 11月7日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 11月26日（土）こころの健康づくり部会
『新こころの健康づくり！わくわくクリスマス』
- 12月3日（土）運動部会『勝どき駅から豊洲エリア散策
ヘルシーウォーキング』
- 12月26日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

令和5年

- 1月7日（土）運動部会『～半日コース～いききの道（古道）
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・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