



調布市民健康づくり 始める会



明けましておめでとうございます。

昨年も皆さまのご協力により、予定していたイベントを無事におえることができました。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、よろしくお申し込み申し上げます。

10月8日(土)「新選組土方歳三のふるさと散策」ヘルシーウォーキング

10月としては寒い朝、ウォーキングの一日が始まる。前日までは連日の雨と記録的な寒さでイベント開催が危ぶまれたが、天候の回復が意外と早く、無事開催にこぎつけることができました。ホッと肩の力をおろす。

高幡不動駅に集合後、土方歳三の菩提寺・高幡不動尊に移動し、歳三の像を眺め61名の受付を終え、ただちに歴史散歩に出発。(ちなみに、今日の主人公・新選組副長 土方歳三は日野市石田の生れ、幕末新選組で活躍後、明治2年箱館戦争で戦死。35歳。)



不動尊を後にして、まず、浅川に架かる高幡橋を渡り、しばらく浅川の左岸を上流に沿って進む。20分程で駒形公園に到着、最初の休憩。公園では準備体操で体をほぐす。また、同行していた健康推進課課長よりご挨拶をいただく。丁度、休憩中に太陽が久しぶりに顔を出すもその後、隠れたり、顔を出したりと忙しい。

休憩後、再び浅川の土手を歩く。川辺には小鷺が舞い、すすきの穂がわずかに揺れる。また、民家の庭には柿がたわわに実り、初秋の自然を楽しむ。途中、日枝神社、延命寺に立ち寄り、善生寺の釈迦如来大仏を参拝。約6.5mの大きさに皆さんびっくり、2階に登り、大仏様を一周。参拝を終え、ゆるやかに登る歩道を日野中央公園へと歩を進め、日野市役所の前に広がる中央公園で待望の昼食。

午後の行動はコロナ感染予防で入場制限のため、先発組と後発組に分かれ、30分の間隔をあけて行動を開始する。まず、中央公園から近くの新選組ふるさと歴史館に立ち寄る。歴史館では新選組誕生から終焉まで多くの資料が展示されており、皆さん熱心に見学。その後、歴史館を後にし、25分程歩いて甲州街道ぞいに建つ日野宿本陣へ。本陣は都内で唯一残る江戸時代に建てられた本陣建物で歳三とはゆかりの深い場所。入場後、係員から日野宿の歴史や建物の規模、特長などの説明を熱心にお聞きする。

その後、「上段の間」、「控の間」などお部屋を見学後、お庭にでてみれば、しじゅうがら、えながの小鳥の群が熟した柿を求め飛び回るほほえましい光景を目にする。「新選組土方歳三のふるさと」めぐりを満喫して、最後の目的地・日野八坂神社で先発組と後発組が合流。境内で今日のまとめとして健康推進課課長の講評をいただき、歴史散歩の幕

をとじ、その後皆さんをJR日野駅にご案内し、予定よりすこし早めに流れ解散。

今日のコースは令和2年10月に予定していましたが、コロナ感染症の影響を受け、2年ぶりに開催することができました。すごしやすかった秋の一日、「新選組のふるさと」めぐりはいかかでしたでしょうか。8kmの行程を全員で完歩することができました。皆さん、おつかれさまでした。

運動部会

10月22日（土） コラージュのたのしみ& 心と体を緩めるタッチングケアの体験

コラージュとタッチングケアの初めての企画。好きな、または気に入った写真などを切り取り、ハガキ大のケント紙に自由に糊付け。出来上がったコラージュをもとに少人数グループで交流をいたしました。静かな制作時間のあとは和やかな交流の時間。「コラージュがあったから初めての方とも気楽に話せた」「コラージュに夢中になった」「家でも作ってみたい」「このコラージュで友達に手紙を書く」など色々な感想をいただきました。



その後は、見本を見ながらの初めてのタッチングケアを受ける、施術の体験。静かな音楽が流れる中、あたたかな手のぬくもりを伝えつつ、やさしいタッチのケアは心身への奥深い効用が期待されます。終了後は受けた方から、「初めてとは思えないほど上手」



「とても安らいだ」と嬉しいコメント。実はこのあとセラピストを目指した方も！マスク越しのグループワークでしたが、コロナ禍で減少した「交流」の復活や「こころの表現、解放」を意識化して、こころの健康づくりに生かしていけたらと思います。

こころの健康づくり部会

10月28日（金）健康に過ごすためのお口のケアを学びましょう —口腔の衰えを予防しましょう—

新型コロナウイルス感染症の流行により活動を休止していましたが、今回、参加人数をしばらく活動を再開しました。14名が参加し、口腔ケアについては歯科医師が、ブラッシングの方法については保健師がお話ししました。高齢期の口腔機能の衰えを予防して、健康に過ごすための口腔ケアを学びました。歯科医師への質問が活発で参加者の日ごろの口腔ケアに反映できる内容となりました。

歯と口腔の健康づくり部会

11月5日（土）「生田緑地・生田ぼら苑散策」ヘルシーウォーキング

天気予報の寒さ予報にかかわらず、曇り空で冷え込みもやわらぎ風もなく、朝早くから新規参加者17名も含め83名が集い、盛り上がりを感じたウォーキングとなりました。

登戸駅横の病院への広めの通路で検温のあと、受付を行い、多摩川辺りのニヶ領せせらぎ館に移動。色の濃い秋ばらの紹介や第8波の兆しに見えるコロナ対策としてマスクを外したときの会話を控えるようお願いし、恒例の体操をして体をほぐしました。せせらぎ館のご厚意により開館時間前にもかかわらず、見学をさせていただくことができました。



ニヶ領用水の宿河原堀を南武線の下をかがみながら通り抜けるなどして北村橋まで歩き、ばら苑への案内に従って長尾橋、藤子・F・不二雄ミュージアム前を経由してばら苑入

口に到着した。入口で検温を済ませ、やや急で長い坂を上った広場で給水と服装調整後、比較的段差の小さいものの110段あまりもの階段を上り、ようやくばら苑に到着。雲も切れだした秋空の下、ひときわ色鮮やかに咲く625種類、2900株ものバラの色や、形、香りなどゆっくり楽しみながら散策することができました。

ばら苑出口から緩やかな登りの緑の多い尾根道を歩き、ユーカリの若木をみて住宅街を下って、生田緑地東口に到達。早くも秋色に色づいた緑地中央広場で昼食を楽しみ、かわさき宙（そら）と緑の科学館では川崎市の自然について学びました。

メタセコイアの林を抜け、休館中の岡本太郎美術館前の階段を上がり、巨大な母の塔の下を通りました。西口広場でワイヤーを使って大きなシャボン玉を楽しむ集団を横目にして、階段を上り樹皮のむけた大きなユーカリの木を眺め尾根道の舗装路に出ました。



分岐を経て、標高81mの樹形山広場に到達し、江戸時代の1国1城制により破却された古い城跡に立つ展望台からは四方に眺望が開けていました。富士山は曇って見えませんでした。大山や秩父の山をはじめスカイツワーや東京タワー、都心の高層ビル群などが広がっていました。周囲の緑も濃くあらためて公園の素晴らしさを感じることができました。

下りでは民家園の白川郷合掌造りの前庭の真っ赤に紅葉したモミジと黄色のイチョウの鮮やかなコントラストを眺めることもできました。

民家園の入り口でタスキを回収し、希望者は民家園を見学、小田急線利用者は向ヶ丘遊園駅入口まで、JR利用者は登戸駅まで案内しました。登戸駅には予定通り14時半の到着となり、秋バラと紅葉を楽しんだ充実したウォーキングを無事終了することができました。

運動部会

11月26日（土）ボックスフラワーアレンジメント

ひさびさに集うクリスマス企画。キャンセル待ちが出るほどの応募をいただき、皆さまの“こころの健康づくり”の歩を嬉しく思いました。

ほのかに漂う花々の香りと脳の休息のためのBGM。見本のボックスフラワーや白い三段ケーキスタンドのお持帰り用ティーセットがクリスマスの近いことを感じさせてくれます。今回は円形のフラワー用ギフトボックスにクリスマスのアレンジメント。いつもながらの制作中の集中と完成後のあちらこちらの交流の、対極とも思えるバランスも「楽し♪」でした。フラワーアレンジメントがどのようにこころの健康づくりに役立つのでしょうか。フラワーセラピーもありますが、マインドフルネス的な効果があるように感じます。集中と解放そして表現、皆さまとの交流、脳の疲労軽減、楽しみがもたらす効用、このようなひとはこころ豊かな日々への大切な部分として持ち続けてほしいと願います。会員のメリットについての意見も多数いただきました。次回から反映させていただくこととしました。今後ともご意見、ご要望をお待ちしています。



こころの健康づくり部会



12月3日(土)「勝どき駅から豊洲エリア」散策ヘルシーウォーキング

集合場所の月島第2公園での準備運動の後、コース案内の携帯マイクの調子が寒さのせいか悪く、89名の参加者は皆、耳をそばだてて聴いていた。黎明橋から晴見大橋を渡り始める頃、ようやく陽ざしがあって折からのレガッタであろうか、オールの漕ぎ手は力強く川面に映えていたのが印象的であった。

市場前駅近くの休憩できる場所を最終集合場所とアナウンスして青果棟の脇から水産卸売場棟に向かった。入場者に外国人が多いことと、その都度の検温、手指消毒とチェックの厳重さに驚いた。参加者の中には入口に展示されている巨大マグロ（築地市場で取引された国産マグロ、体重496kg）のレプリカの前で「ハイ！ポーズ！」の姿も。



その後向い側の水産中卸棟に行くと、場外食堂で行列している寿司店街を横目に4階の場外市場へ。ここで休憩時間を取った。参加者は乾物や卵焼等のお買物。多くの人に各専門店が取柄の量販店にはないようなきめ細かさが受け入れられたのではないかと思われた。

豊洲市場の青果棟をバックに各グループ毎に写真をパチリ！有明北橋の左手にオリンピックでの有明体操競技場、バレー会場の有明アリーナを望みつつ、国際展示場駅付近会場での昼食タイムで懇談できた。天候も回復し、食後、皆さん元気に東京テレポート駅に向い、午後1時半に解散した。

東京駅と臨海部を結ぶ形で都が事業化する地下鉄新線の計画案が先日発表されたが、高層マンションが林立し、若い人達が多いこのエリア一帯は勢いがあり、だからこそ、今回27名の新規参加者を見たのではないかと思う。これからも新企画で会員を元気にしていきたい。

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5年

- 1月16日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 2月4日(土) 運動部会『府中市内の史跡と古墳めぐりヘルシーウォーキング』
- 2月13日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 3月4日(土) こころの健康づくり部会『春をあつめてフラワーアレンジメント』
- 3月11日(土) 運動部会『高尾梅郷散策ヘルシーウォーキング』
- 3月13日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 4月22日(土) 運動部会『亀戸天神社・東京スカイツリー散策ヘルシーウォーキング』

《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