



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18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。

1月7日（土）「いききの道（古道）」ヘルシーウォーキング



令和の時代も5年目を迎えました。新しい年の始まりを祝い、会員の皆さまの健康と幸せをお祈り申し上げます。

ウォーキング数日前の天気予報では雨または雪のマークで、今年も昨年に続き中止かと心配しましたが、当日の朝は予報に反して見事に晴れ上がり、気温1℃と冷え込む中、新年のご挨拶を交わし、80人の参加者をお出迎えいたしました。

冷えきった体を準備体操でほぐし、府中・大國魂神社を目指し、いざ出発。京王線の踏切りを渡り、品川通りからすぐに「いききの道（古道）」に入る。古道ではいにしへの旅人の気分になりながら白糸台通りを南下、押立公園へ進み、最初の休憩。休憩後、しみず下通りを更に西へ。途中、鶴代橋から眺めた霊峰富士山に励まされ快適に歩を進め東郷寺まであとわずか。

東郷寺では山門の重圧感、雪吊りの美しさに見惚れ、さらに早咲きの紅梅や可憐に咲く冬桜を觀賞しながら古道に戻り、滝神社への坂を下る。滝神社では日溜りで参拝と小休止をすませ、府中競馬場へと向かう。競馬場ではおやつタイムで疲れた体を休める。その後、競馬場の豪華な正面玄関前を通り、馬霊塔前では手を合わせ、さらに進む。

安養寺を経て、最近、整備された武蔵国府の国司館（こくしのたち）、徳川家康御殿史跡広場に到着。史跡広場では広々とした青空の下でグループごとに記念写真の撮影後、史跡見学と最後の休憩を楽しむ。広場で解散の挨拶を先に行い、目の前の目的地大國魂神社までご案内し予定通り流れ解散とさせていただきました。

新年最初のウォーキングは天候に恵まれ開催することができましたが、残念なことに女性が段差につまずき転倒するというアクシデントが発生してしまいました。スタッフ一同、引き続き、安心・安全なウォーキングを心がけてまいりますので、今後ともよろしくご支援くださいますようお願い申し上げます。

運動部会



2月4日（土）「府中市内の史跡と古墳めぐり」ヘルシーウォーキング

立春とはいえ冷え込みが厳しく、朝は3℃、青空のもと98名がつどいました。特に初めての参加者が25名と多く、そのうち7名が会員に仲間入り。皆さん、市報をご覧になったようで市報のPRの力に驚いています。

さて、今日は府中市内に多数残されている歴史的史跡や古墳をめぐる歴史散策にでかけることにいたしました。



府中駅から大國魂神社前を通り旧甲州街道を西へと進み、府中街道との交差点で赤い板塀で囲まれた府中高札場をまず、見学しました。江戸時代の話と聞き、ふっとテレビの「どうする家康」を思い浮かべました。

【府中高札場】江戸時代に幕府の御法度、掟書（おきてがき）、犯罪の罪状などを庶民に通達する板札を「高札」といい、揚げた場所を「高札場」といいました。

次は室町幕府の足利尊氏とゆかりの高安寺に立ち寄り、山門では恐ろしい姿をした「奪衣婆」（だつえば）に自然と手を合わせました。

【高安寺の奪衣婆】三途（さんず）の川のほとりにいて、亡者の着物を奪い取り、懸衣翁（けんえおう）に渡すという鬼婆。十王経。

参拝を終え、南武線の踏切を渡り、分倍河原駅南口の片町公園で新田義貞公之像を見学し、休憩をとりました。

【新田義貞公之像】鎌倉に向かい馬上で刀を振りかざす勇ましい姿は分倍河原の合戦で活躍した新田義貞の像。富永直樹氏の制作です。

休憩後は雑田堀緑道を分倍河原古戦場碑へと向かう。途中、露のとうを見つけ話が盛り上がり、また、紅梅やろう梅の香りを楽しみながら、足を進めることができました。

【分倍河原古戦場碑】討幕の兵を挙げた新田義貞軍と鎌倉幕府軍とが戦った古戦場です。新田軍は多摩川を渡って鎌倉にのぼり鎌倉幕府を滅ぼしました。この戦いで負傷した多くの兵士が西調布方面まで逃れてきたそうです。

古戦場碑を見学し、近くの新田川分梅公園で体操をして体を休め水分補給をして、今度は進路を北に向け、鎌倉街道の狭い歩道を登り、住宅地に残るこんもりとした高倉塚古墳を見学しました。古墳は復元、整備されており階段を使い墳丘まで登ることができました。府中崖線に広がるこの周辺には28基の古墳が確認されており、この高倉塚古墳はその中心に位置しているそうです。



古墳に別れを告げ、南武線の踏切をこえ、分梅通りをさらに北へと進み、浅間神社・稲荷神社を経て一路、甲州街道沿いにたつ熊野神社を目指す。熊野神社古墳は熊野神社本殿裏側の境内にあり、築造当時の姿に近い形で復元、整備されており、その大きさにびっくりしました。古墳前でグループごとに写真を取り、展示館では発掘資料を見学するなど自由時間を楽しむことができました。

【熊野神社古墳】国内最古の上円下方墳で国内では6例しかないそうです。古墳は3段構造になっており、上から見た形は1段目と2段目が正方形で3段目が円形。石室からはガラス玉、刀子（とうす）などが出土されています。なお、古墳は中央の支配権力を目に見える形で表したもので、大きさや形に政治的意図が反映されているそうです。

熊野神社を後にして約15分程で、最後の見学地、御嶽塚古墳に到着。古墳は西府駅すぐ近くの南側にあり、古墳は未整備で雑草が生えており、塚上には御嶽大権現の石祠（せきし）が祀（まつ）られていました。

日中は風はなく、暖かい早春の日差しを浴び、府中市内の史跡と古墳めぐりを楽しみ、無事に歴史散策を終えることができました。皆さんお疲れさまでした。

運動部会

3月4日(土) 春をあつめて♪ フラワーアレンジメント

ひな祭も過ぎ、春本番。パステルカラーの花を集めてのアレンジメントとの期待も空しく、ロシアによるウクライナ侵攻経済制裁等の影響も大きく、生花市場は思うように花材が入らない状況。花屋さんへ無理を聞いていただき、ようやく収めていただいたのは2種類の花材花束でした。



ご参加の皆さまからは「配色が…」「今回は難しい…」などのお声も聞かれましたが、それでもそれぞれ素敵なアレンジメントが完成。初めてご参加いただいた方も、迷いつつもお楽しみいただけただけようで、嬉しく思いました。運営委員の山本さんが一つずつの作品を回って写真に収めてくださいました。

最後に皆さまの作品をお互いに鑑賞しつつ、それぞれが全く異なるアレンジでありながら、どれも素敵で感心したとの感想が多く聞かれました。一人ひとりに個性があり、皆、違って当然で、そしてそれが素晴らしい…私たちもそうなのではないかと思いました。

先にお知らせしましたがフラワーアレンジメントは市場が混乱、価格も高騰しています。ですが、「アレンジメントを！」というお声もいただき、市場安定などを注視しつつ企画を考えてまいります。



「始めた」こころの健康づくりを「続けて」いただきたいと思います。これからも「楽しんで」できる企画を考えてまいります。

こころの健康づくり部会

3月11日(土)「高尾梅郷」ヘルシーウォーキング



調布市と温度差のある高尾山口駅集合地、肌寒い中89名の参加者がありました。日中はウォーキング日和、高尾山口駅前広場は登山者、梅まつりの人などで混雑。受付を早々に済まし、準備体操なしで駒木野庭園に立ち寄りトイレ休憩。

旧甲州街道と仏川に沿う民家の庭先、山の斜面畑など梅、サンシュウ、ミツマタ、ボケなどを見ながら、小仏関所跡梅林、高尾梅の郷広場で休憩。

さらに先に進み、するさし梅林を左に見て木下沢梅林、梅の繚乱下にて昼食。白梅・紅梅の香りを後にして、するさし梅林でトイレ休憩。じょいそーらん華神楽の踊りを見て高尾梅の郷広場、天神梅林、遊歩道梅林前公園で立ち休み。遊歩道梅林を土手から見るのも一味違って見えました。高尾山口駅に到着し無事、解散。

参加された皆さまお疲れさまでした。今回のウォーキングではトイレの数が少なく大変ご迷惑をおかけしました。

運動部会



参加者の声コーナー♪

健康づくりサロンへの参加

私は、調布市民健康づくり始める会に参加してから約10年間、健康づくり始める会が主催するヘルシーウォーキングを続けてきた高齢者の一人です。

近年、年を重ねて足腰が弱ったことに加え、3年にわたるコロナウイルス感染症によ

る運動不足により、エアロビックのような速い運動・体操が困難になり、長い距離のウォーキングが少々辛くなってきたように思われてきました。昨年12月から、高齢者でも気楽に体操できる健康づくりサロンの健康体操広場に参加し、健康体操することにしました。

健康体操広場は、月1回、調布駅前の総合福祉センターで10時から11時30分まで開催され、椅子を使用して行う高齢者にも無理なく楽しく運動が出来るメニューが用意されており、インストラクターの高松先生からユーモアを交えて熱心な指導を受け、会場は非常に明るい雰囲気です。楽しく健康体操をすることができます。

初参加の私でも初めから気持ちよく満たされた体操をすることができましたので、近頃若干でも体力が弱ったと感じたと思われる方は、健康づくりサロンに参加して自分の健康維持増進を図ってみてはいかがでしょうか。

(つつじグループ 藤本和慶氏)



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

- 4月10日(月) 心の健康づくり部会『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』
～天神様の藤まつり鑑賞と東京スカイツリーの絶景を見ながら散策～
- 5月6日(土) 運動部会『浅間山公園ヘルシーウォーキング』
～キンラン・ギンラン・キスゲ咲く武蔵野の丘～
- 5月22日(月) 心の健康づくり部会『健康づくりサロン』
おおまるしんすい
- 6月3日(土) 運動部会『大丸親水公園散策ヘルシーウォーキング』
～水と緑の散歩道～
- 6月19日(月) 心の健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 6月30日(金) 心の健康づくり部会『自分みがきの能トレーニングサロン』
- 7月1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』

＜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

