



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。

4月22日（土）「亀戸天神社とスカイツリー散策」ヘルシーウォーキング

梅，桜と楽しみ季節は藤の花へと巡ってきました。今月は藤の開花に合わせ，第3土曜日の開催となり，藤といえば亀戸天神社。

「東風吹かば 匂ひよこせよ 梅の花…」と詠せられた学問の神さまとして親しまれている菅原道真公を祀っている亀戸天神社を訪れ，藤の花を観賞することにいたしました。

集合地は JR 錦糸町駅北口広場。朝は昨日の夏日と打って変わって肌寒いなか99名の参加者をお迎えしてウォーキングの一日が始まりました。

駅から近くの錦糸公園に移動し，受付，コース案内などの説明を終え，慌しく最初の目的地を目指し元気よく出発です。

下町特有の狭い歩道には藤まつりの旗が棚引くなか慎重に歩を進め，横十間川に架る天神橋を渡ると天神さままであとわずか。

天神さまは多くの参拝者で人，人，人。人混みの参道を進み，心字池に架る太鼓橋から眺める長く垂れさがった藤の花は絶景と見惚れる間もなく人波に押され，本殿横の広場へ移動し自由行動としました。参拝後，再び境内一面に咲き誇る藤を愛で，また，「うそかえ神事」の碑を見学したりと30分程の自由時間を楽しむ。藤の花で心も和み，幸せ気分を満喫した一向は次の目的地，東京スカイツリーへと行動を開始です。

やはり狭い 歩道を進み，北十間川に架る境橋を渡り，川の左岸へと下り，今度は北十間川の上流へと進路を変えます。川岸の散歩道は車，自転車の心配もなく，赤・白など色とりどりのつつじを眺めゆっくりと散策を楽しみ，途中，653mのスカイツリーを背景にグループ毎にパチリ。

歩くこと30分もすると川の両岸には何百匹の鯉のぼりが楽しげに泳ぐ姿が目に入ると，ここは「おしなり公園船着場」です。絶景に見惚れながら一般道に上がるとスカイツリーは目の前にそびえていました。

東京スカイツリーも子供連れで混雑するなかソラマチ商店街を通り，ビルの外側のエスカレーターを乗り継ぎ，4階のスカイアリーナへ。ここで50分間の自由行動とし，買い物やおやつタイムで体を休めました。

休憩後，人の多さに驚きながら今度は館内のエスカレーターを使い1階に下り，スカイツリーを後に，約10分程歩き大横川親水公園へと進み，ここですこし遅い昼食時間です。朝の寒さもなく，広い芝生の上でゆっくりと会話を楽しみ至福の時間が過ぎてい



きました。

おなかを満たした後は帰路に。よく整備された親水公園の散策路を南に進むと、お池にかかるがもの親子を発見。7～8羽の子がもに“かわいい！”と感嘆の声を聞きながら長崎橋跡から公園に別れを告げ、北斎通りへと出ました。

途中、お相撲の神さまを祀る野見宿禰神社に立ち寄り、歴代横綱の名を記した記念碑を見ることができました。その後、北斎美術館横の緑町公園でたすきを回収し、13時45分無事解散です。



その後、皆さまを地下鉄大江戸線両国駅、JR両国駅へとご案内し、流れ解散とさせていただきました。

634mのスカイツリーを見上げ春の一日を全員で完歩し、無事幕をとじることができました。また今春は花の開花が早く、藤はどうか心配していましたが丁度見頃で皆さんに喜んでいただき安心することができました。運動部会

5月7日(土)「～ムサシノキスゲに魅せられて～浅間山」ヘルシーウォーキング



昨年は府中駅からの出発だったが、今回は飛田給駅からである。ゴールデンウィークも終わりに近い7日は、翌日の雨予報をよそに真夏日の快晴の上に風も強かったので、集合した89名の何人かは帽子に手を添えていた。準備体操の後、スタッフからコース案内と年度始めにつき、たすきを斜め掛けにして、色別で各グループ状況が分かるようにと、アナウンスがあった。味の素スタジアムから、途中、右に折れ調布飛行場に向かうが、離着陸は残念ながら見られなかったが、何機かの駐機を確認できた。武蔵野の森公園で休憩の後、西武線多磨駅を経て多磨霊園へ。栃の木の下を緑陰を通りキスゲ橋への山道を上る。本来なら、浅間神社の境内のむき出しの根っこが、折からの「キスゲフェスティバル」の期間真最中で、多くの家族連れや子供たちで見えなくなるほどであった。ここを下ると、待望のムサシノキスゲがあちこちに咲いていた、黄色というか橙色というか、今回もジーンと魅せられる。会員の中には角度を変えてスマホで撮っていたが、やはり毎年訪れる価値はある。キンラン、ギンランは、開花が終わったのが多かったが何とか探し出せた。賑わいの山中から、おみたらし神社を横目に、府中の森公園にやっと到着。待ちに待ったお弁当タイムを充分楽しんで、園内の噴水が風に舞いミスト状態になる中を通り抜けて、東府中駅で解散。皆さん、大変ご苦労さまでした。運動部会



6月3日(土)

「大丸親水公園」ヘルシーウォーキング

あじさいと雨の季節を迎えた6月のウォーキングは稲城市の大丸親水公園を訪れる予定でしたが台風2号の影響を受け、前日から当日にかけての大雨のため、残念ながらイベントを中止とさせていただきました。計画ではこの大丸用水の兩岸に咲くあじさい、花菖蒲などを観賞しながらの散策や田植を終えた青々としたたんぼの田園風景を堪能していただく予定でしたが今年は、残念な結果となってしまいました。

また、機会がありましたらご紹介させていただきますのでお楽しみにお待ちください。

ちなみに、大丸親水公園は長い歴史をもつ大丸用水の保全を図った延長1,200mの細長い散策路です。また、「大丸用水」は江戸時代に構造され、以来300年にわたって稲城市の農耕地を豊かにうるおしてきました。 **運動部会**

6月30日（金） もっと輝く！いつまでも自分らしく 自分みがきの脳トレーニングサロン

「脳トレーニングサロン」は、こころの健康づくり部会では初めての企画です。蒸し暑さが続く中、ご参加いただきましてありがとうございます。

外部講師をお願いし、パワーポイントを使って行いました。脳機能のお話の他、皆さんとともに実際に問題に挑戦しました。正解できてもできなくても、周りの方には分からない方法が、安心して楽しく取り組めたという声も。記憶方法の幾つもの要素も興味深い内容でした。会場からは「たのし～い」「おもしろ～い」という声もよく響き、徐々に参加者の発言も多くなりました。

初めてお会いしたお隣の方との自然な会話も生まれ、あっという間のひと時でした。帰り際に「次回はいつですか？」「あ～楽しかった」「意外とよくできた」「また、ありますか？」などの他、「家でもやりたい…」とのコメントも嬉しい反響でした。

こころの在り処は脳とも言われています。からだの健康づくりに加え、脳も楽しく、皆さんと交流しながら若々しくありたいです。健康づくりは一次予防が大切で、健康を維持する対策は続けたいものです。今後も皆さまのご意見やご要望を反映した、こころの健康づくり部会の企画を進めてまいります。どうぞお寄せください。

こころの健康づくり部会



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

- 7月24日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 7月28日（金）こころの健康づくり部会『はじめてのもしバナゲーム』
- 8月14日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 9月9日（土）運動部会『自然ふれあい歩道・公園めぐりヘルシーウォーキング』
- 9月11日（月）こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 9月29日（金）こころの健康づくり部会『フラワーアレンジメント』
- 10月7日（土）運動部会『都立武蔵野中央公園散策ヘルシーウォーキング』
～市民の憩いの場 開放感あふれる都立武蔵野中央公園～
- 10月実施分の『健康づくりサロン』はチラシでご確認ください。

第17回総会(書面による総会)が終了しました!

第17回総会の議案については、会員の皆さまには書面によりご確認していただき、議決については、すべて運営委員会に一任させていただき、このたび無事終了するはこびとなりました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

思えば、総会も17回を数え、健康づくり活動においては、直近のここ2~3年は新型コロナウイルス感染症の拡大により思うような活動ができないなか、会員の世代交代にあわせ会員数の大幅な落ち込みが見られましたが令和4年度においては、すこし挽回し、回復傾向が見られるようになってきております。お陰さまで会員数は、現在204名と200名の大台に乗せることができました。

また、専門部会によるイベントの参加人数も年間延べ1,218名のご参加をいただくことができました。この参加者を「始める会」発足の平成18年より数えると、なんと21,438名の多くを数えることができました。一口に2万名と言いますが10名、20名と積み上げた歴史の重みのある記録でございます。

これも偏に、皆さまの日頃のご支援ご協力にあわせ、健康推進課のご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

さらに、令和5年度はすでに18年目の活動に入り、イベント開催も活発に展開しており、この7月で4か月を過ぎようとしております。

また、記念すべき20周年も先が見えてきております。われわれスタッフもなお一層、頑張る所存でおりますので皆さまのご支援、ご協力を切にお願い申し上げます。

末筆になりますが、皆さまのますますのご多幸とご活躍をお祈り申し上げ近況報告とさせていただきます。

運営委員会

令和5年度の年会費をお願いします!

健康づくりの活動の再開にあわせ去年度より年会費を納めていただくことにしております。

いまだ、令和5年度分の年会費を納められていない方は、この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申し上げます。

なお、7月末までに入金がなかった場合は、退会されたものとして「おたより」・「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。

運営委員会・事務局

《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