



調布市民健康づくり 始める会



いつも始める会のイベントにご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。
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。
心身の健康づくりを継続し、秋を楽しみましょう！

7月1日（土）玉川上水路散策ヘルシーウォーキング

井の頭公園駅改札出口広場で受付半ばに雨が降り始める。せっかく集合したので体操なしでとりあえず井の頭弁財天まで前進。途中、神田川源流・井の頭恩賜公園池左側ボート場先、田中喜直記念歌碑（ちいさい秋みつけた）を經由。弁財天でウォーキング続行に決定し黒門へ。黒門は（神田御上水源・井の頭弁財天）参道入口と呼ばれ、江戸・大正時代参拝者が往き来した道しるべ。玉川上水路の幸橋～新橋～松影橋先で立休み、井の頭橋で雨降りが続き、予定を変更。宮下橋～どんどん橋（旧牟礼橋）＝嘉永9年再掛替煉瓦造りのアーチ橋を見て岩崎橋を経て久我山駅で解散。雨の中、大変お疲れさまでした。



運動部会

7月28日（金）はじめてのもしバナゲーム

今回、実施が見送られました「はじめてのもしバナゲーム」。仮の「もしも」を想定し、自分自身が大切にしていることを意識化し、それを身近な人へ伝えておくことなどを小グループによるカードゲームで体験してみましようという企画内容でした。大切なテーマですが、カードを用いてゲーム感覚で気づきも得られるため、「こんなのがあります」というご紹介が企画動機。

グループで行う企画でもあり、参加のお申込みが少なく人数的に実施が難しく中止とさせていただきます。お申込みをいただいた方には個別に事情をお伝えし、ご了承をいただきました。「大切なことなのでとても楽しみにしていたので残念です。」「機会があれば参加したい。」「どこかで体験できるなら情報が欲しい。」等のコメントをいただきました。

厚労省などが普及啓発を行っている事業ですが、市内では地域包括支援センターなど各地で実施もされています。関心がある方は関係各所にお問合せいただくか、広報などをご覧ください。

こころの健康づくり部会

9月9日（土）自然ふれあい歩道・公園めぐりヘルシーウォーキング



朝、天気予報では9時過ぎに止むだろうと、報じていたので安心していった。なにしろ週始めから台風13号は関東に上陸し、線状降水帯も地域によっては、発生するだろうと指摘されていたからである。しかし、多摩センター駅では、小雨の中、市の担当職員2名とウォーキングのスタッフは、当初の集合場所を、雨の当たらない区域に変更対応した。

駅の改札で、8時20分から「調布市民健康づくり始める会」の黄色の旗を翳している私を、ほっとした顔で近づいてきて、「雨、止みますよね」と一声の参加者が多かった。

「大丈夫ですよ、天気予報で言っていたから」と言ったものの、小雨はその後も続いた。体操の後、9時20分に傘と合羽の39名は出発。最初の目的地のグリーンライブセンターを見学して、奥の道から、くつろぎの広場に向かおうとしたら、公園工事中のため、入園出来ずに迂回。残念ながら広場にある江戸初期から代々名主である富澤家の建物を訪れることはできなかった。歴史の詰まった生活空間を感じるのはまたの機会に譲ろう。ちなみに、このエリアの下見は3か月前の5月に実施していて、当時、工事の情報は無かったのでやむを得ない。（従来から、運動部会の各種お知らせ案内は3か月前に発送しているため）

富士見通りから、あいにく展望台からの富士山は望めないのでパスして、メタセコイヤの風格のある街路樹に励まされつつ、つづら折りで鶴巻西公園に到着したのは、10時20分。このまま、近くに唐木田駅に向かうか、または約30分ほどかかるけれど、多摩センター駅に戻るかと、みんなに問うたら、「多摩センター駅！！」と、39名の元気な声。11時10分に到着して解散。逆に猛暑に会わずに完歩できたと思えばウォーキングもこれはこれで楽しい。蝉の声も最後に聞こえてほっとした。



運動部会

ここで一句「雨ウォーク ゴールまぎわに 蝉しぐれ」
誰か、もう詠んでいる句だったら申し訳ない。

年会費お礼その①

令和5年度年会費を納入していただきありがとうございました！

この、7月末日を以って令和5年度の年会費の納入を一応〆切らせていただきました。その結果、会員数は次のとおりとなりました。

会員数	令和5年3月末日	204名	
	令和5年7月末日	①更新者	166名
		②新規入会者	7名
		計	173名
		増減	31名

会員数は残念ながら173名となってしまいました。

都合により更新されなかった方には、これからでも再入会の手続きをしていただければ、今までどおり会員としてご活躍することができますので再考をよろしく願いいたします。

年会費お礼その②

イベントに参加されなくても長年にわたり年会費を毎年納めていただいている方がいます！

始める会、の発足時に地域グループ活動として行っていたオレンジグループの月例ウォーキングに友人に誘われ、数か月参加されていましたがその後イベントに参加されなくなりました。しかし、その後、現在まで毎年、年会費を継続して納入していただいております。その人はわかばグループ女性の方です。

無言のご支援を力強く感じるとともに一途の思いに深く感謝申し上げます。これからも20周年を目標に頑張っまいりますので今後とも末長くよろしくお願い申し上げます。

紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。誠にありがとうございました。 運営委員会

会員からの投稿です！

ヘルシーウォーキング

男性86歳です。ある男性からヘルシーウォーキングが楽しいとき、さっそくヘルシーウォーキングに申し込みました。10年くらい前かもしれないが忘れまして。コロナが発生する前はウォーキングのお昼の休憩して、午後始めに、全員で歌を歌った。すごく楽しかったです。



健康体操広場と歌ごえ広場

高松先生の体操—すごく良かった。体操の教え方がすごくいいですね。それとうたごえ広場も楽しかった。また、うたごえ広場で歌えるように♪楽しみにしています。

(オレンジグループ) 湯本繁則

訃報 運動部会相談役 清水朋春氏 死去

去る、7月12日運動部会相談役として長い間、ご活躍されていた清水朋春氏が病気のため逝去なされました(88歳)。

米寿を迎えられた時には始める会発足20周年記念事業まで“あと2年ダ、頑張る！”と言っていた矢先のことでした。

清水氏は平成20年6月に開催された「玉川上水路コース」に初参加され、以来、今日まで運動部会のスタッフの一員として、相談役の立場から会議では意見の取りまとめ役となり、ウォーキングでの実践面ではアンカー役として疲れた人をやさしい言葉で励まされるなど、隊列の後からいつも安全に行進できるよう見守っていただいております。

また、平成29年10月「健康づくりサロン」を開始する際には、歌声の先生をご紹介していただくなど立ち上げにご尽力されておられます。

さらに、個人的な一面では、月例のイベントが無事に終わりますとますと反省会となりますが清水さんはまず、ビール一杯を飲み、その後、赤ワインをおいしそうに！幸せそうに！・・・すごされておりました。お酒をこよなく愛した人でもありました。いつも穏やかな清水さんの笑顔が目には浮かんでまいります。お世話になりました。ありがとうございました。

生前のご活躍、ご尽力に深く感謝するとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

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

- 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
- 10月16日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 10月27日(金) こころの健康づくり部会『ENJOY脳トレーニング』
- 11月13日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 11月17日(金) こころの健康づくり部会『フラワーアレンジメント
クリスマススワッグ』
- 11月18日(土) 運動部会『黄金色に染まる甲州街道いちょう並木観賞』
ヘルシーウォーキング
- 11月29日(水) 歯と口腔の部会『口腔と口臭について』
- 12月2日(土) 『文京区内名所庭園・公園めぐり』ヘルシーウォーキング
- 12月11日(月) こころの健康づくり部会『健康づくりサロン』

令和6年

- 1月6日(土) 『いききの道(古道)』ヘルシーウォーキング
- 1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。



健康コラム

ロコモってなあに？

「ロコモ」は、ロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。年齢を重ねて運動器の機能低下が進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

普段から意識をして筋力維持に取り組み、体調管理をしていきましょう。

《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