



# 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、よろしくお願い申し上げます。

## 10月7日（土）『都立武蔵野中央公園散策』ヘルシーウォーキング



「秋」ダ！猛暑が続いた夏から待望の秋の到来です。とはいえ、今日の三鷹駅北口広場の朝は17℃と冷え込み、風が冷たく、秋空に恵まれるも長袖が丁度いい気候です。

過ぎ去った夏場のウォーキングは雨に苛められ、6月は台風2号で中止。7月は小雨のなか決行、8月は夏休み、9月は小雨のなか決行と青空が恋しい4か月でしたが、今日は雲高く、久しぶりの青空ににっこり——。秋空に笑顔を湛えた73名の参加者が集合後、直ちに隊列を整え、三鷹駅をいざ出発です。

まず、玉川上水に沿って桜並木の木陰を上流へと進み、西久保公園の原っぱで最初の休憩、準備体操を終え、スケジュール等の説明をしていると、蚊の大群が襲い掛かってきたので慌てて避難、退却する。さらに上流へと足を進め、ぎんなん橋では戦時中にあった旧国鉄の引き込み線の線

路跡を見学する。二本のレール跡に当時に思いを馳せ、その後、玉川上水に別れを告げ、グリーンパーク緑地を北へと進路をとる。〔グリーンパーク緑地（遊歩道）は旧国鉄の中島飛行機武蔵野製作所への引き込み線の跡を遊歩道に整理され、ぎんなん橋から現在の都立武蔵野中央公園まで続いております。〕

しばらくの間、木々の緑に包まれた遊歩道の散策を楽しみ、会話も弾む。時々、冷たい風が吹き抜ける中、関前公園に到着、おやつタイムとする。〔関前公園は旧国鉄の引き込み線の跡地を整備した公園で、水辺空間がテーマとなっており、水遊びができる「じゃぶじゃぶ池」などがあり、お子さんが楽しめるように造られています。〕

おやつタイムで体力を回復し、さらに遊歩道を北へと前進し、戦時中に使われていた飛行機を射撃する高射砲がおかれていた記念碑で足を止める。ここから目的地、都立武蔵野中央公園まであとわずか。20分ほどの行進で広大な原っぱが広がる武蔵野中央公園に予定より早めに到着し、昼休みをゆっくりと過ごすことにする。〔都立武蔵野中央公園は戦前は軍需工場「中島飛行機武蔵野製作所」があり、零戦などが造られ、戦時中には米軍から9回にわたる爆撃を受け、壊滅的な被害にあったとのこと。また、戦後は米軍に接收され、米軍宿舎「グリーンパーク」が建ち、最大760世帯が入居可能とされ、敷地内にはショッピング施設やクラブ、病院などがあったようです。今年は土地が日本

に返還され 50 年たち、現在は広々とした原っぱに整備され、親子連れやスポーツ愛好者で賑わっています。]

丁度、我々が訪れた時は 3 連休の初日でもあり、親子連れの姿が多く、ほほえましい光景が、また、花壇には背の低いコスモスが咲き誇り、平和の有り難さを実感しながら、おにぎりをいただく。

午後は午前中より少し長めの距離を目指してスタートを切る。中央公園の原っぱを通り抜け、レンガ造りの千川小学校のおしゃれな校舎を見上げ、千川上水遊歩道に入り、上流へと一路南に進む。[千川上水は玉川上水から分かれ、豊島区にある巢鴨庚申塚の溜池まで流れる用水路です。1696 年に完成し、江戸城北域の上水として使われたそうです。]

緑の木立に包まれた遊歩道と静かに流れる用水に癒され、行進のピッチも上がる。武蔵野大学前を経由して柳橋で立ち休み。スタッフから水分補給をしっかりとるよう声が飛ぶ。柳橋から秋の日差しを浴び、一般道を桜橋へと足を進める。桜橋でも短い休憩を入れる。その後、玉川上水に沿って下流へと進路を変え、桜並木の下を大橋を経て、本村公園に至る。この公園も武蔵境駅からの引き込み線が公園として整備されたものです。

公園内の広場で最後の休憩をとり、一息入れる。休憩後、解散場所の武蔵境駅へと足取りも軽やかに、ゆっくりと散策を楽しむ。駅には予定より早く到着し、無事解散することができました。

今月のウォーキングは 1 日コースとしてはいつもより短い歩行距離でしたが、秋空のもと、緑に包まれた遊歩道の散策を十分に堪能することができました。また、参加者には親子組（母親と娘さん）が 2 組参加されホットなウォーキングとなりました。またの参加をお待ちしております。

運動部会

## 10月27日（金）enjoy 脳トレーニング

10月27日、「enjoy 脳トレーニング」として今期 2 回目の脳トレを企画実施。前回楽しかったと入会された方などのリクエストもあり、再度外部講師をお願いいたしました。先生は問題作成にあたり「ご当地課題」も取り入れて下さり、調布にお馴染みの幾つもの問題にご参加の皆さまも名前当ての声や「へえ～、知らなかった」といった感想の声も出て、賑やかに進行。途中、「やさしいはずの漢字書き取り」課題では、正解が示されて「そうか～」と知っているのにわからなかった漢字に改めて気づく場面もあり、この課題ではやや静かな時間も流れました。脳は色々な機能を司る部分から成り立っていますが、今回の脳トレで「いつも使っていない脳を使った感」があり、心地よい脳疲労という感想もありました。



こころの健康づくり部会のお誘いをご覧くださり、申込みをされて、当日、会場へ足を運ばれる…こうした行動、それを支える意欲は正に健康維持に大切な要素と先生との後日談。脳の様々な部分と連携している「意欲」は、これをすればよいということではないようで、関心のあることや好きなことを通して「まずは始めてみる」こと、そして「続けてみて」、それが「楽しめる」ことこそ健康でいる大事な要素と感じました。

こころの健康づくり部会



## 11月17日（金）フラワーアレンジメント クリスマススワッグ

クリスマスシーズンを迎え、今年最後の部会では「クリスマス スワッグ」に初めてトライしました。スワッグはドイツ語で「壁飾り」を意味する言葉。この言葉を聞いたことのない方も、スワッグを見たことはあるはず。クリスマスシーズンに合わせた花材はネットでも有名なデザイナーさんチョイス。スワッグは決して難しくなく、自然の雰囲気にとまどめるだけ。花好きの皆さまにぜひ一度はスワッグを作っていただきたいという思いの企画でした。



10種類の花材を前に難しく感じたというお声もありましたが、約1時間後ナチュラルで大人テイストのクリスマススワッグが完成。「杉の香りで癒された」「難しいと思ったけれど楽しかった」「いい時間が過ごせた」など沢山の感想とともに「こころの健康づくりになった」という嬉しいお声もいただきました。皆さまのスワッグを見て回り、「こういう配置もいいですね…」と気づきの声も。お持ち帰り用のコットンフラワーやサンライなども活用し、これから出回るグリーンを用いてぜひまたお作りいただければと思います。スワッグはそれぞれの季節で楽しめます。キャンセル待ちもいただき沢山のご入会もありがとうございました。お手製のクリスマススワッグで邪気を払い、幸運を呼び寄せ新しい年をお迎えくださいますように。

こころの健康づくり部会

## 11月18日（土）『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

晩秋の引き締まった冷気を感じる快晴の朝、絶好のウォーキング日和だ。集合場所を新しく出来た旧保健所跡の公園に移し、恒例の準備体操開始。陽の光を浴び、体を動かすと元気が出る。サア!出発。八王子駅の西放射線ロードを進む。ロードの両側には沢山の店が並び、活気ある遊歩道だ。ロード途中にある、八王子花街・黒堀通りとなかまち休憩所に、まず立ち寄る。

朝の早い時間だが、花街の雰囲気を感じながら黒堀通りを散策する。なかまち休憩所はオープン前なので通過、八日町・追分町交差点をめざす。いちょう並木の始まる追分町まで真っすぐに伸びる大通りは、歩道は広く商店の店先には沢山の品物が並ぶ。所々の空き地には獲れたての野菜や団子・饅頭などを売る朝市が開かれ、ウォーキングの人々の目を楽しませてくれる。

今日は、八王子いちょう祭りなので、特に朝市も多いのだろう。30~40分歩くので気晴らしに最高だ。疲れを感じた頃に、祭囃子の音色が聞こえて来た。皆の足取りも早くなった。

追分の交差点・いちょう並木が見えて来た。囃子の音も大きくなる。交差点の歩道橋を渡り、多摩御陵側の歩道に降りる。歩道橋からの眺めは素晴らしく、街道の手前が緑で、先に行く程に徐々に黄金色に変わっていく様子が見える。歩道は既に、祭りの人出で混雑しウォーキングの人々は一列になり進む。歩道の商店も店先に品物を並べ呼び込みに余念がない。美味しそうなパンや焼き団子などを横目で見て混雑の中



を前の人に遅れないように進む。いちょう並木はいつの間にか黄金色に変わっている。まさしく絶景の並木道だ。やっと千人町を過ぎた市の図書館で休憩。人出が多く、皆さん立ったままで休憩する。元気に昼食休憩地の陵南公園を目指し、いざ出発。道々、甲州街道のいちょう並木は大正天皇の御陵造営を記念して植えられたなどと話し乍ら、多摩警察署の前を通過。甲州街道では車を止めて鼓笛隊のパレード行進が行われ祭りを盛り上げている。陵南公園に到着!ウォーキングの皆さまには少し強行な歩きだったかなと思われたが、公園入口で催されていた小学生の集団パフォーマンスを見て、疲れも吹き飛んだ様子だ。

公園に入る橋の上から眺める景色はこれ又素晴らしい。川沿いの土手に植えられた銀杏・桜・もみじの木が色とりどりに紅葉し、一段高くなった御陵側の丘の上も紅葉真っ盛り。陽が出たり陰ったりで少し肌寒くなったが、皆さま思いの場所で昼食を揚げ、ほお張り談笑し、楽しいひと時を満喫していた。公園を出発する間に、千人槍の足軽衆の行列が到着して来た。珍しい光景に拍手喝采。

昼食で元気を付け、到着地の高尾駅へ向けて全員出発。先程、橋を渡った浅川の土手を高尾山方向に進む。川風が少しひんやりするが、高尾山方面は既に紅葉真っただ中、足元の土手の芝生も黄金色に輝いている。陣馬街道の橋の下を曲がり甲州街道に出る。JR高尾駅の前の道だ。いちょう並木が見えたが、皆一堂に歓喜の声を上げた。今まで歩いて来たいちょう並木は、綺麗に枝が揃えられていたが、此処の並木は違う。天然、育ったその儘の枝ぶりで葉を付けている為下から見上げると、空一面真黄色の葉が覆い尽くしている。50メートル程歩くと、高尾駅に到着。皆さまお疲れさまでした。いちょう並木を満喫して解散!

運動部会

## 11月29日(水)口臭に関する学習会

令和5年11月29日水曜日午後、調布市たづくり会館にて、「口臭についての勉強会」を行いました。参加者は16人でした。

植野正之教授（歯科医師：埼玉県立大学 健康開発学科 口腔保健科学専攻）をお迎えして「口臭」の社会的問題、口臭の原因物質である揮発性流加化合物とその発生機序、口臭の分類、舌苔の正体、



舌清掃の方法、舌ブラシの使用方法、ドラウマウスの対策、セルフケア（自分で行う毎日のケア）とプロフェッショナルケア（定期健診やクリーニングなど）を組み合わせた健康管理について学びました。講座の後は、実技の時間を取り、舌ブラシ・歯ブラシの使いかたを学びました。質疑応答では、積極的な意見交換がありました。参加者の方々の悩みや、工夫なども聞くことができ、日々行う口腔ケアが具体的になりました。

参加者の方々からは、「わかりやすかった」「舌ブラシを早速使ってみたい」「舌ブラシは、朝食を食べる前に使うこと」「おもしろかった」「楽しく学べた」等の感想をいただきました。

今後に向けて、口腔領域の「知りたい」「理解したい」「学びたい」テーマがありましたら、ぜひお教えてください。運動部会主催の「歩く会」に参加する時に、スタッフや佐藤に、お申出いただいても結構です。会員の皆様の健康づくりに結びつくよう一緒に考えてまいりましょう。

歯と口腔の健康づくり部会

## 12月2日（土）「文京区内名所公園・庭園めぐり」 ヘルシーウォーキング

厳しい冷え込みの中集合したドーム前広場は、風が少しあり寒さが感じられましたが、出発した後は風もやみ晴天の、絶好のウォーキング日和となりました。

ドーム前広場は周囲の状況からマイクも使えず準備体操もできませんでした。隣接する小石川後樂園横の細道を抜け、庭園西門前の駐輪場空き地で、改めて挨拶と庭園の説明や注意ポイントをお願いしました。



小石川後樂園は天下の副将軍黄門様の時完成した水戸家の上屋敷の庭園です。園内に入ると紅葉真っ盛りなモミジと大きな松の雪吊りに見とれてしまう景観が広がっていました。折から「深山と紅葉を楽しむ」イベントが開催されており、ゆっくりと時間をかけ紅葉狩りを楽しむことができました。京都東福寺の通天橋や渡月橋を配した深山や、モミジに囲まれた白糸の滝、奈良の龍田川に見立てられた竜田川傍の紅葉林、大泉水の中心の蓬莱島の大きな紅葉など堪能することができました。また、名物の三福団子を味わう会員の方もおられました。

庭園を後にしてほどなく、黄金色に輝くイチョウ並木をたどり神田川沿いに出ました。印刷博物館前を経て、石切橋を渡り高速道路下を進み、江戸川公園に入りました。川沿いの500mほどの細長い公園で紅葉の下、弁当を拵げ歓談しました。

川の源（井之頭）へ17kmの標識がありましたが、神田上水の取り入れ口の大洗堰があったところです。江戸川公園の名前の由来は江戸時代に御留川と呼ばれ、明治以降は江戸川と呼ばれていたことによります。

椿山荘の開かずの門、関口芭蕉庵、立派なイチョウの巨木の水神社を経て、肥後細川庭園に到着しました。

南門から入り池沿いに進み、対岸に並ぶ松の雪つりをバックに記念写真を撮りました。白無垢姿の結婚式前の記念写真を撮るカップルが見られました。ひごあかりの夜景イベント用のくまモンのランプが並ぶ西門広場で小休憩を取りました。神田川を渡りすぐに都電荒川線の始発駅早稲田駅を眺め、坂を上り、甘泉園に入り、上り下りの多い回遊式庭園をほぼ1周しました。ここでも雪吊りと紅葉を背景に結婚式前の記念写真を撮るカップルの前をおめでとうと声掛けしながら通り心温まりました。

隣接する神社の参道の堀部安兵衛の碑のところで、疲れられた方が利用できるバスの案内と利用者のたすきの回収を行いました。早稲田通りに出て緩い坂を上り、馬場口でバス利用者を案内した後、坂を下ってJR高田馬場駅に到着しました。

思わぬ好天にも恵まれ87名もの参加者全員無事にウォーキングを終えることができました。

運動部会



## (おしらせ)

### —— 運営委員 佐藤 緑氏が市政功労者に表彰されました！ ——

今秋、長年選挙活動の諸事業に携わりご活躍されておられる“健康づくり始める会”運営委員の佐藤さん（運動部会、オレンジグループ）が調布市選挙管理委員会のご推薦により、令和5年度調布市市政功労者「篤行」部門で表彰されましたのでお知らせいたします。おめでとうございます。

長年のご活躍に敬意を表します。また、佐藤さんは“健康づくり始める会”での活動をはじめ、自治会活動にもボランティアとして積極的に取り組まれ、市民生活の向上に貢献されておられます。

佐藤さんの今後の益々のご多幸とご活躍をお祈り申し上げます。

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19日（金） ころの健康づくり部会『フラワーアレンジメント  
春の花々とティー』
- 1月22日（月） ころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 2月 3日（土） 『調布飛行場と近藤勇のふるさと』ヘルシーウォーキング
- 2月19日（月） ころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 3月 2日（土） 『府中郷土の森 梅園鑑賞』ヘルシーウォーキング
- 3月25日（月） ころの健康づくり部会『健康づくりサロン』
- 3月30日（土） 『野川のしだれ桜観賞と武蔵野の公園めぐり』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

