

ポールウォーキング 特集



ポールウォーキングとは？

通常のウォーキングにプラスして両手にポールを持って歩くことで、上半身も積極的に動かす全身のバランス運動になり、通常のウォーキングよりも2割くらいエネルギー消費がアップします。

膝や腰の負担を軽減し、良い姿勢がとりやすくなり、筋肉や神経の凝りもほぐれて身体の痛みが取れたり肥満が解消される方もいます。

ポールウォーキングをグループで行うと違うの？

ひとりで歩くよりも仲間と歩くことでプラスの効果があります。

大沢地区のポールウォーキンググループは、理学療法士の川畑氏の指導のもと、ポールを使って筋トレやストレッチ、“脳トレ”もみんなでやるからこそ効果があります。

また、運動は継続が大事！“仲間と一緒に”が成功の秘訣です。



肩甲骨も歩幅も広がっています♪



ウォーキングの合間には体操も♪

のがわポールウォーキング

日 時：第2・4火曜日、午後3時30分～午後4時30分
場 所：大沢6丁目市営住宅集会所（大沢6丁目市営アパート敷地内）
※野川公園、武蔵野の森公園を歩きます。雨天時は室内運動
参加料：月600円 問合せ：0422-31-1440（菊地さん）

大沢ポールウォーキング

日 時：第1・3水曜日、午後3時30分～午後4時30分
場 所：大沢下原地区公会堂
※大沢総合グラウンド付近を歩きます。雨天時は室内運動
参加料：月500円 問合せ：0422-31-2477（山崎さん）

昨年からポールウォーキングを始め、毎朝5時頃の日課です。
ポールで歩くとバランスがとれて疲れにくく、長い階段も一気
上がれます。栄養にも気を配ったら、体重も減少しました！



大沢ポールウォーキング
上田さん

編集後記

6月の初旬に『野川でホテルが飛び始めてい
るよ』と教えてもらい、早速その日の夜に野川
公園に行ってきました。自然観察センター前の
さくら橋とやなぎ橋の間の川辺で待っていると、
午後7時30分を過ぎた頃、ホテルが1匹2匹
ポツリポツリと光り始め、8時頃には2匹程
のホテルが暗くなった夜空を飛び交っていました。
身近で貴重な自然を感じることができたの
も、大沢の魅力の1つだと再発見しました♪
（道三）

私たちが大沢地区の
生活支援コーディネーターです！



道三

和田

趣味は始めは楽しいけれど、継続には、ひと
工夫必要ですね。例えば、大沢ポールウォー
キングの上田さんは、毎日の歩数を表にし、健康
診断の結果と連動させて記録されています。継
続が“見える化”されていると、やる気にも繋
がりますし、後で振り返ると自分史のようにな
ります。ちょっとした工夫で継続するのが
楽しくなりますね。

令和元年の今、事始めには相応しい時期です。
人生100年！これからの為は何を始めましょ
うか？（和田）

三鷹市社会福祉協議会 道三 啓吾

三鷹市大沢地域包括支援センター 和田 麻美子

電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273

電話：0422-33-2287 FAX：0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.7

おおさわ

わ・わ・わ

輪

和

環

高木邸のバラガーデン（5月）



大沢在住のバラ愛好家、高木邸。今年5月、200種類のバラが一斉に咲いた頃の写真です。
50年以上もバラを育てられ、80歳を超えた今でも、“マダム高木”として、バラ栽培とそれ
に関連する執筆もされています。バラという生花を通して、シニアになられた高木さんの言葉
が味わい深く、多くの方々が魅了されています。

「シニアになることは悪いことばかりではありません。
長年バラと向き合ってきたからこそ、
できることや感じることがたくさんあります。」

「以前は、蕾から満開にかけてのバラが一番美
しと感じていましたが、今は散り際に惹かれています。」

「どんなバラが好きかと尋ねられても答えはすぐに出てきません。
心に響く美しいバラをいつも探しているのです。」



『シニアのためのバラ栽培』 高木絢子さんの言葉より

※個人のお宅なので突然のご来訪はお控え下さい。 ご協力をお願いいたします。

大沢のみなさん「こんにちは！」シリーズ2

大沢で働く人たちをご紹介します第2回目は、
海老澤農園 美豊園（びほうえん）海老澤一晃さん

お祖父さんの代から15代続く花農家をされています。
市内でも花農家は珍しく、7、8軒しかありません。
年間40～50種類の花を栽培し、花の苗を庭先販売
しています。その他、JA青壮年部として“都市農業”
を多くの方々に身近に感じてもらう取り組みで、小学校でゲストティーチャーとして
活動し、畑を紹介したりもしています。

どれも一鉢100円程度！ 三鷹緑化センターでも販売中！



美豊園は、大沢コミセンコミセン向かい、COCOSの隣です。
入口の門扉が開いている時は営業中！
奥のビニールハウスで作業をしているので声を掛けて下さい！
三鷹で育てた苗なので、お花が咲いてからも長持ちします♪



15代目
海老澤一晃さん



ペンタス



ベゴニア

お花も
“地産地消”



サフィニア

海老澤農園 美豊園 びほうえん

住所：三鷹市大沢5-5-10
問合せ：0422-31-3219



ケイトウ

おしゃべりしながら 健康ウォーキング たのしく歩く♪

健康ウォーキングは、大沢住協厚生部会・健康づくり推進委員会の主催で、毎月1回開催しています。大沢コミセンに集合し、行先はその日の参加者で決めています。
6月は国立天文台、野川を散策し「のがわの家」でランチを食べました。

普段では行くことのない場所をゆっくりと歩くので、これまで気付かなかった“新しい大沢”を発見することができます！皆さんの参加をお待ちしています♪



コミセン前 集合



天文台を散策



野川を散策



のがわの家でランチ

日 時：毎月1回（不定期） 9：30～13：00（雨天中止）
※開催日時は、毎月発行の「コミュニティおおさわ」でご確認ください。
集合場所：大沢コミセン前 費用：無料 申込み：不要。直接集合場所へお越し下さい。

カトレア会（カラオケ）

始めてもうすぐ2年になるカラオケグループです。課題曲は参加者の
リクエストで決めて、みんなで同じ曲を歌います。ベテラン講師の森先生は、
的確なアドバイスと丁寧な指導で、長年、地域で人気の先生です。

楽譜が読めなくても、やさしく教えてくれます。 見学もどうぞ！！



講師の森先生（左）



この日の課題曲は、原田悠里「恋女房」と
美川憲一「愛染橋を渡ります」！

日時：基本は毎月第3月曜日、14：00～16：00
※祝日等変更します。お問合せください。
場所：大沢地区公会堂 1階 費用：月2,300円
講師：森加代子先生（歌唱健康指導士）
問合せ：☎0422-32-9897（村上さん）



大沢地区の民生・児童委員

シリーズ
NO. 3



民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され地域の中で福祉の相談や支援を行うボランティアで、
三鷹市には111名（平成31年4月1日現在）の民生・児童委員（主任児童委員を含む）がいます。

伊東 照代さん 担当地区：大沢4丁目12番～13番、16番～25番

民生委員になったきっかけは何ですか？

「先輩の民生委員さんから声を掛けてもらいました。最初は荷が重いと
お断りをしましたが、地域に気になるご高齢の方がいて、自分もいつかは
老いていくので、何かできないかと思い、お手伝いすることに決めました。」

民生委員の活動で大変なことはありますか？

「最初のころは、制度のことなど分からなくて、相談があってもどう対処すればよいか
分からず困りましたが、今は少しずつ分かるようになってきました。」

お忙しい活動の中、リラックスできる時間はどんな時ですか？

「マラソンが好きで、昨年は東京マラソンを走りました。初のフルマラソンでしたが何とか
完走しました♪ また、自宅で月1回パン教室を開催していて、自分で作ったパンを持って
友達と登山に出掛け、山の上で昼食に焼いたパンを食べるのが最高の瞬間です♪」



宇野 功子さん 担当地区：大沢4丁目1番～11番、14番～15番

民生委員になったきっかけは何ですか？

「先輩の民生委員さんに数年前から再三声をかけて頂き、夫からの勧め
や子どもが地域でお世話になったこともあり、お引き受けしました。」

民生委員の活動で大変なことはありますか？

「1ヶ月の内、半分くらいは民生委員として活動しています。忙しい分、時間の
使い方が上手になったと思います。これまでは地域の方と関わる機会が少な
かったので、今はいろいろな方と知り合えることが嬉しいです。」

お忙しい活動の中、リラックスできる時間はどんな時ですか？

「25歳から茶道をしていて、現在月1回茶道の指導を受けています。指南の資格も
持っているので、市外の保育園で25年近く園児にお茶を教えています。
子どもの成長を楽しみながらたくさんの方の元気もらっています♪」

