



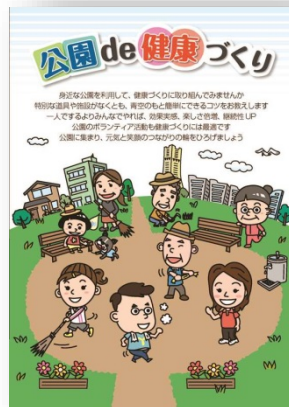
公園愛護会



公園愛護会通信は、公園愛護会活動がより活発に行われるように、活動に関する情報提供や、活動の事例紹介等を行うための情報誌です。

2016.7

公園 de 健康づくり おすすめませんか？



↑ 冊子「公園 de 健康づくり」

昨年、各愛護会にお送りした冊子「公園 de 健康づくり」は、いかがでしたか？

“内容は面白いけど、読んでそのまま…”

“愛護会での取り組み方法がよく分からない…” という方もいるのでは。

⇒ 今号は、冊子を愛護会活動で活用するための“コツ”を紹介します。



💡 講習会を開催しました

冊子「公園 de 健康づくり」を、地域の皆さんに活用いただくため、洲崎公園で講習会を開催しました。

冊子を監修いただいた黒田先生を講師に招き、洲崎公園愛護会のほか、区内の公園愛護会の有志、保健活動推進員※など 30 名を超える皆さんに参加いただきました。

※…健康づくりリーダーとして、地域と行政のパイプ役を担う、市民の皆さんです。



講師の黒田先生を囲み、ストレッチのコツを学びました



グループで分かれて実践！

黒田先生のお話では、公園で手軽にできる姿勢の取り方や、ストレッチ・筋トレのポイントなどについて指導を受けました。

グループになってお互いの動きをチェックしながらプログラムを実践し、和気あいあいと楽しく健康づくりを行うことができました。

【開催概要】 日時：3月22日（火） 場所：金沢区洲崎公園 講師：黒田恵美子先生（健康運動指導士）
主催：環境創造局公園緑地維持課 共催：金沢区金沢土木事務所、金沢区福祉保健課健康づくり係

参加された方へインタビュー

講習会に参加された「長浜みはらし公園愛護会」「洲崎公園愛護会」「釜利谷南（第二愛護会）公園愛護会」の方にお話をうかがいました。

Q1. 今回の講習はいかがでしたか？

長：ほかの愛護会の方々と一緒に参加しとても楽しかったです。A4版に拡大したものが使いやすかったので、今後自分の愛護会でも取り入れていきたいです。

洲：グループで相互チェックをし、自分では気づかないところをアドバイスし合えるのが良かったです。

釜：歩き方や、一人でもできるストレッチを教えてください役立ちそうです。



講習会では、冊子の一部ページを大きく印刷し、みんなで動きを確認

「公園での健康づくり」

素朴なギモン

「地域みんなで公園に集まりたいけど、勝手に行っても良いのかな？届け出が必要なのかな？」と心配される方もいるかと思います。

公園で健康づくりプログラムを行うには…
少人数で行うのであれば、通常広場は自由利用なので、届出は不要です。ただし、大人数になったり、大きな音を出したり、イベントとして行う場合は、公園を管理する各土木・公園緑地事務所へ事前にお問合せください。

Q2. 活用のために どのような工夫をすると良いですか？

長：集まる時はバラバラなので、活動の終わりにクールダウンとして行っています。

洲：掃除をする際に、習った動き方を意識しています。

釜：A4版が手に入ったら、誰にでもできるプログラムを実践してみようと思います。高齢者にとっては「腰痛」「ひざ痛」が予防できるのはありがたいですね。



最後は全員でパチリ！皆さんすがすがしい表情です

講習会に参加された方の取材をもとに、冊子「公園 de 健康づくり」を活用するためのコツを紹介します。

冊子活用の“コツ”

なかなかみんなで集まらない…

少人数でも、一人でも「健康づくり」

⇒「活動中に」

意識してストレッチ！

⇒「活動の終わりに」

簡単な動きをクールダウンに。

一人でも簡単にできる「ゆるゆるの屈伸」がおすすめです（冊子 26 ページ）



今までは、ただ冊子を眺めるだけ…

⇒「拡大コピーする。」「倉庫にはる。」

愛護会のみならず見ながらストレッチ！

冊子よりも大きい字で見やすいです。

地域の皆さんと一緒に

確認しましょう！



～ 冊子を活用し、地域の皆さんと一緒に健康づくりを進めていきましょう ～

★環境創造局のホームページにも冊子を公開していますので、活用してください★

暑さに注意 熱中症対策



熱中症は、梅雨明け後、体がまだ暑さに慣れていない時期や、暑さの厳しい時期に急増します。愛護会活動を、楽しく安全に続けていただくためにも、予防のポイントを活動前に確認することが大切です。

こまめな水分補給を行い、涼しい時間の活動、涼しい場所での休憩、通気性の良い服の着用、暑い日や体調の悪い時は作業をしないなどを心がけていただくようお願いいたします。また、怪我防止のために活動前には軽くストレッチを行いましょう。

★熱中症は横浜市市民活動保険の対象外です。横浜市市民活動保険は、ボランティアの怪我や事故を対象とした制度です。事前の加入手続きは不要で、事故等発生時に手続きしていただきます。

蚊を媒介して発生する感染症等を予防するために、公園での活動の際には、蚊に刺されないように、以下の点にお気をつけください。

- ・長袖、長ズボン、帽子などを着用し、肌の露出を減らしましょう
- ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう
- ・必要に応じて、虫よけスプレーを使いましょう

蚊に刺されない
ために



スプリングフェアに出展！

愛護会
PR

4月15日から17日までの3日間、横浜公園で第38回「よこはま花と緑のスプリングフェア」にてパネル展示を行いました。

来場者の皆さんから『いつも公園がきれいなのは愛護会の皆さんのおかげなのね』という声を沢山いただきました。

これからも様々なイベントで公園愛護会をPRしていきます。



子どもに大人気
あいごぼんも登場



公園探訪

ファイル：017 「かぶと虫見つけた！」

つぼのみ
坪倉公園（磯子区）は、緑に囲まれた自然豊かな公園。明るい広場の奥には、とんぼ池と呼ばれている自然生態園があり、子どもたちがタニシを餌にザリガニを釣っていました。



公園愛護会
キャラクター
あいごぼん



とんぼ池の手前でかぶと虫を発見！



入口のかぶと虫のモニュメント

「何でかぶと虫がいるか知っている？」と聞くと「知らない！でも、夏にはかぶと虫がいっぱい採れるよ！」と教えてくれました。

このコーナーでは、公園に関わる職員のネットワークを駆使し、横浜市内の公園で見られる「ちょっと変わった〇〇」を探して紹介していきます。皆さんも探しに行ってみては？



この特集では、全国都市緑化よこはまフェア開催に向けたイベント案内やボランティア募集などの情報を発信していきます。

特集

第1回「全国都市緑化よこはまフェア って何をやるの？」

都市緑化意識の高揚、都市緑化に関する知識の普及を図ることで、緑豊かな潤いある都市づくりを目的として、平成29年3月25日(土)から6月4日(日)まで、「第33回全国都市緑化よこはまフェア」を開催します。

「サクラ」「チューリップ」「バラ」をテーマフラワーとして設定し、春の横浜の景色を演出します。横浜を彩る100万本の花々と、美しい街並みで皆様をお迎えします。



★「みなとガーデン」「里山ガーデン」の2つがメイン会場です★

みなとガーデン

「歴史と未来の横浜」

横浜公園は市民とともに植えた16万本のチューリップが咲き誇り、港の見える丘公園のローズガーデンは1,200株のイングリッシュローズとシルバーやブルーの一年草・宿根草で彩ります。花や緑にあふれた歴史ある港町の風景を体感できる会場です。



横浜公園



港の見える丘公園

里山ガーデン

「緑豊かな横浜」

市内最大級となる1ヘクタールの大花壇や、美しく懐かしさの残る谷戸のカキツバタ園など、緑が多く残る横浜の特徴を生かし、里山の魅力、楽しみ方を身近に実感・体験できる会場です。よこはま動物園ズーラシアに隣接しています。



大花壇イメージ



カキツバタ園

★前号で募集した「球根ミックス花壇」づくりメンバーに32名のご応募をいただき、ありがとうございました★

公園における放射線対応について

市民の皆様がご利用になる全ての公園における放射線量(ガンマ線)の測定結果は、市ホームページで公表しています。また、公園内の堆肥置き場の堆肥については、引き続き、公園内の花壇や植込み等で使用することとし、公園外では使用しないようにお願いします。今後も、国・県の動向や状況の推移を注視しながら、皆様へ情報をお伝えしてまいります。

お問合せ先: 横浜市環境創造局 公園緑地維持課 活動推進担当

TEL:045-671-2650 FAX:045-633-9171

横浜市 公園 放射線量

検索

発行/横浜市環境創造局公園緑地維持課 〒231-0017 横浜市中区港町1-1

電話:045-671-2650 FAX:045-633-9171 Eメールアドレス:ks-aigokai@city.yokohama.jp 発行日(平成28年6月30日)

バックナンバーは、横浜市公園愛護会ホームページから。

横浜市 公園愛護会

検索

【公園管理・公園愛護会通信部数に関するお問合せは、各土木事務所・公園緑地事務所をお願いします。】