

家を出て公園へ！

健康の秘訣教わりました

泉区 いずみ台公園

上左から三宅さん、
会長の森田さん、
下左から西山さん、
星さん、渡辺さん

1日を
のぞいてみよう！



なんとこの中の3人が80代後半とのこと。
お若いですね！

朝 6時30分 毎日のラジオ体操



20年ほど前、1人がラジオを持って始めたのがきっかけ。
口コミで参加者が増え、夏には、老若男女7、80人集まることもあります。6時ごろからウォーキングを行って参加する人もいます。



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。

朝の軽快なステップ！！

朝 6時40分 公園清掃



毎日の清掃で、公園がきれいに保たれています。

発見！
仲間で作る花壇



朝 7時00分 自分のペースで

公園内の健康器具でさらに運動する人もいます。

驚異の前屈！！



「私たちいっしょうけんめい咲きました見守ってね☆はなラジオ体操同好会」と書いてありました。

ラジオ体操の仲間で、共同制作しました。健康づくりを通して、つながりが大きくなっています。

公園へGO!! ボランティア活動中

公園愛護会

2019.3月発行

公園へGO!! ボランティア活動中

健康器具で楽しくストレッチ！

最初は少人数でも、継続していくうちに、活動が広がったいずみ台公園。
「仲間が増えた」「笑顔が増えた」「お医者さんに褒められた」という声をききます。
また、「先輩も頑張っているから私もまだまだ」という人も、仲間がいるから頑張れる
んですね。
いずみ台公園のように、健康器具のある公園が増えてきました。
正しく使って、楽しく健康づくり！

代表的な器具を
ご紹介...！
見かけたらやってみよう！



ぶら下がり

- 使い方■
棒をつかんでぶら下がる。
そのまま懸垂をしてもOK！
- ここに効く！■
腕力向上、背中ストレッチ



背伸ばしベンチ

- 使い方■
座りながら、もしくは反対側から丸みに沿って上体を伸ばします。
- ここに効く！■
上半身・腰のストレッチ、腰痛防止



くれぐれも無理をせず、
できることからやってみましょう！

うちの公園には
健康器具がないなあ...

ベンチで簡単に
できるよ！



「公園de健康づくり」冊子

器具の無い公園でも、ベンチ1つあれば簡単にストレッチ！
愛護会活動の準備運動、クールダウンにも活用できます。

ホームページからダウンロードできます [横浜市 公園愛護会](#) [検索](#)

春

根岸森林公園で 桜を見ながらウォーキング

日本の競馬発祥の地である根岸森林公園。約350本の桜が植わっており、桜の名所としても有名です。

これからも桜を楽しめるよう、平成29年度に新たに桜を植えました。花期の異なる様々な桜を長く楽しむよう配置しています。

旧一等馬見所→
(中には入れません)



一周約1.3kmのやや起伏があるコース。園路沿いのテーマは「十色のサクラ」。様々な桜を鑑賞しながらウォーキングしてみては？

レストハウスにはカフェやコインロッカーなどがあります。



■アクセス等：横浜市営バス21系統、103系統「滝の上」または「旭台」下車。有料駐車場あり。
※桜の季節、特に土日は道路及び駐車場が大変混みあいます。公共交通機関でご来園ください。

★その他公園の詳細については根岸森林公園のホームページをご覧ください★

<http://negishi-shinrin.jp/> 問合せ先：根岸森林公園管理事務所 TEL:045-641-9185

春の草取り

窓付ホーで先制攻撃！

- ・表面ごと草を削る！
- ・窓があいている分軽い
- ・窓から土や草が抜ける！



春、雑草があまり根付かないうちに作業を行うと取りやすく、その後の夏の管理が少し楽になります。

種ができる前に草を取れば、増殖を抑えることにもなります。

ぜひお試しください

おすすめします



平成31年度横浜市公園愛護会表彰 団体表彰について

横浜市では、日頃から特に熱心に公園愛護会活動をされている皆さんを、年に一度表彰しています。今年も、団体表彰の候補となる愛護会を、各土木事務所または公園緑地事務所（以下、「各事務所」）で推薦するほか、自薦・他薦も募集しています。自薦・他薦のご相談は各事務所までお願いします。

- 団体表彰の対象：公園の維持管理や公園を活用した地域まちづくり活動に積極的に取り組むなど、特色ある愛護会活動を実践している、活動年数が5年以上の公園愛護会（※過去に受賞した団体は原則除きます）。
なお、表彰団体は、事務所からの推薦と併せて選考により決定します。
- 応募方法：所定の様式（各事務所にあります）に記入していただきます。詳しくは各事務所にご相談ください。
- 締切り：平成31年5月17日（金）必着
余裕をもって各事務所へご相談ください。
- 過去の表彰例：学校や企業との連携、地域の防犯に役立つ活動（公園内での子どもの見守り等）、公園での伝統行事（もちつき大会・夏祭り等）開催による地域活性化等。



30年度表彰式の様子

- ★公園愛護会長を継続して10年務めていただいている方は、個人表彰として、団体表彰とは別に表彰させていただいています。該当される方には、改めてご連絡させていただきます。
- ★表彰式は、環境創造局の「みどりアップ月間」である11月ごろに開催予定です。

☑引き継ぎの準備はできていますか？

年度末が迫ってきました。自治会・町内会が母体となって活動していただいている愛護会の皆さんは、役員交代される方も多いのではないのでしょうか。引き継ぎ時に慌てないよう、以下のポイントを確認しておきましょう！

- 変更届、**※現況届** **※毎年提出が
必要です！**
- ※口座振替払依頼書**
- 書類（通信や連絡郵便物）送付先
- 物品送付先の確認
（支援物品の配送先です）
- ごみ出しの方法
- 公園愛護会マニュアルの確認



公園愛護会マニュアルは、横浜市のホームページでも公開しています

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:045-664-2588 Eメールアドレス:ks-aigokai@city.yokohama.jp 発行日(平成31年3月1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