



公園de健康づくり



冊子完成!



寒い冬は、外に出るのもイヤになってしまいますね!

でも、家の中でじっとしているより外に出て体を動かしてみませんか!

「試してみたらきっと役に立つものばかり!」

公園には、たくさんの“健康遊具”があるのを知っていますか?

「みんなでやるから楽しい活動」

愛護会の活動が“健康”の秘訣に繋がることだって知っていますか?

世代も様々な方が利用する公園、身近にある場所で出来ることをはじめてみませんか?



ぶら下がり

腰ひねり



踏み台



背伸ばしベンチ

環境創造局が「健康づくり公園事業」の一環として作成した“公園 de 健康づくり”の冊子の中には、健康運動指導の専門家などの協力で、身近な公園で気軽に出来る健康づくりメニューやプログラムを紹介しています。

公園愛護会が行う美化活動も姿勢の取り方で筋トレに繋がることを紹介しています。

また、公園でのつながりが健康づくりのキーポイントとなり、一人よりグループでの実践の効果を紹介しています。

各愛護会に一冊配布していますので、どうぞご覧下さい。目からうろこの情報が満載です。尚、平成28年度に開催する「西区公園愛護会交流会」にて、参加者に配布する予定です。

竹ぼうき (広い範囲を掃く場合)
落ち葉を掃く竹ぼうきを使った動きは、股関節やひざの動きに注意して行えば、ひざや腰を痛めにくくし、筋力もつけることができる「運動」になります。

- 右手で柄の先の方を、左手で穂先の側を持つ
- 体は右へ回転
- 前傾せず、右手は体から離さないように
- 腰を大きく回す
- ひざが内側にねじれ込まないように
- 足先は体の近くに
- 足先を大きく開き、軽くひざを緩める
- 腰を入れ、腰を回しながら穂先を右へ回す

熊手
熊手を扱う正しい動きは「太極拳の動作」そのものです。太極拳はももの筋肉を強くして、ふくらはぎを柔らかくします。体操だと思ってやることが大切で、落ち葉に気を使い、体にも気を使う二つの指令を与えることで脳の健康にもつながります。

- 左手で柄の先の方を、右手で穂先の側を持つ
- ひざを引く
- 後ろに重心
- 前傾しすぎない
- ひざと足が同じ方向
- ひざが足先より前に出ない
- 右足を前に大きく開き、右ひざを曲げるようにして熊手を前に伸ばす
- 両ひざを曲げながら熊手を引き寄せ、右足を伸ばして体を乗せる

重い物(花苗)の持ち上げ
【正しい例】

- 足を肩幅より広めに開き、できるだけ物の近くに立つ
- 股関節を折って前傾し、
- ひざを曲げて物をつかむ
- 物を体の近くに寄せてひざを伸ばしながら立ち上がる。

22,23ページで紹介した基本動作を再確認しましょう。 Check Point

横浜市公園愛護会表彰式



平成 27 年 11 月 6 日（金）横浜情報文化センター情文ホールにて「平成 27 年度横浜市公園愛護会表彰式」が開催され、西区では“浅間台みはらし公園愛護会”が団体表彰を、“北軽井沢第二公園三角公園愛護会”の会長が個人表彰を受賞されました。

個人表彰は、愛護会長を連続して 10 年以上勤めていただいた方を表彰するものですが、今年度は市内で 58 名の方が受賞されました。愛護会の活動にやりがいを持って下さり、活動を継続して下さることに感謝の気持ちでいっぱいになりました。



浅間台みはらし公園は、その名の通りみなとみらいが一望できる見晴らしのいい公園で、お花見の名所になる公園です。春と秋に、土木事務所と一緒に花壇の花植えを実施していますが、毎回 20 名以上の方が参加します。秋の花植えで受賞の報告をすると、メンバーは大変喜んで下さり、「これからもがんばっていこう！」と万歳三唱で意気込みを表してくれました。受賞が活動の励みとなりそうです。来年度はどの愛護会が受賞するのか楽しみです。



花いっぱいの軽井沢公園

公園内には花壇が 10 か所もあり、道路側に面した大きな花壇には「軽井沢中学校花壇」の立札があります。秋の花植えでは、チューリップの球根と花苗を 2 か所の花壇に別々に植えていたのですが、今回の花植えでは、ロープを使って四角と三角の 2 種類の配置を作りました。愛護会の花壇は、チューリップの球根を円形に植えて、周りに花を植えています。春になってチューリップが咲くと一段と華やかな花壇が完成します。

