

# 忠和公園だより



## 冬の公園で行う作業のご紹介

第12号 ～冬～

発行日 H28.1.5

### 目次:

冬の公園で行う作業のご紹介 P.1

健康ワンポイントアドバイス P.2  
～冬期間の血圧変動に注意しましょう～  
～ヒートショックを知っていますか？

ウォームアップコーナーマシンの紹介 P.3  
～シートッドロー～

教室のご案内（1～3月） P.4

旭川ドリームスタジアム P.4  
ジュニア雪合戦大会を開催します！

今年の冬は、12月の最高気温がマイナスになる事がほとんどなく、雪が降ってもあっという間に融けてしまって、雪不足により冬期公園施設のオープンに遅れがでました。日常生活では除雪の作業があまりなく少し楽をさせてもらった12月でしたが、スタルヒン球場の「ちびっこスキー場」や「花咲スケート場」などを毎年楽しみにして頂いている方々には、とても残念なスタートとなってしまいました。

今回は、私たちが管理している公園で冬に行う作業の代表的なものを、幾つかご紹介したいと思います。



### 歩くスキーコースの整備

忠和公園では、2.4kmの歩くスキーコースを設置しています。全体的に平坦なコースで、初心者の方でも滑りやすいコースとなっています。コースの整備は、スノーモービルでそりを引いて雪を踏み固めていきます。



### STAFFの紹介



10月から忠和公園体育館STAFFの仲間入りをしました石川です！

よろしくお願ひいたしま～す！！



### 園路の除雪や四阿などの雪下ろし

駐車場から体育館までの通路の除雪や積もった雪の重みで壊れたり傷まないように四阿やトイレなど、建物の雪下ろしを行います。通路がツルツルの時は、足元が滑らないよう路面に砂を撒きます。

### 樹木の剪定

老化した枝や伸びすぎた枝を切り、日当たりや風通しを良くして木を元気にします。

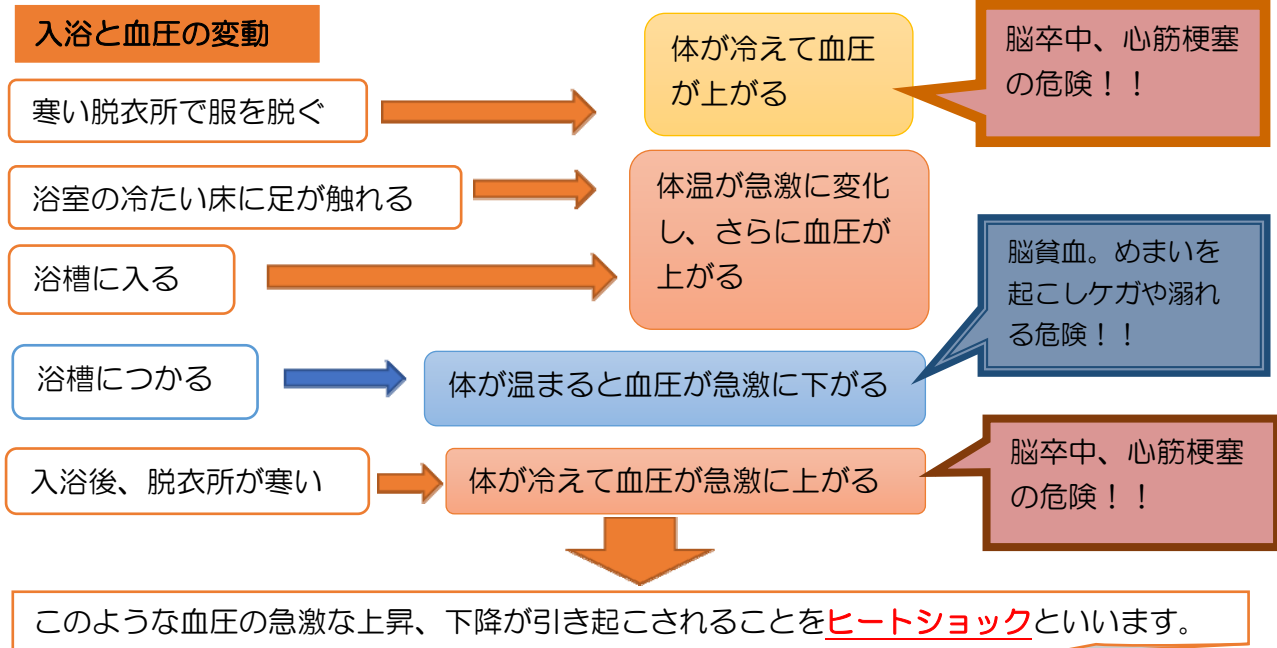
剪定は、葉が落ちた休眠期に行う大切な作業です。





## 冬期間の血圧変動に注意しましょう ヒートショックを知っていますか？

冬期間は家の中でも場所によって気温が違います。中でも、浴室やトイレは室温が低くなっています。冬の浴室とトイレは、脳卒中や心筋梗塞の発作がよく起きる場所です。



ヒートショックは体に大きな負担をかけます。入浴中にヒートショックに関連して亡くなった人は全国で約1万7千人（2011年東京老人総合研究所調査）です。ヒートショックを起こさないよう、急激な温度変化には気をつけましょう。



## 急激な温度変化を避ける工夫

- 浴室やトイレに暖房器具を置き暖かくしておく。
- 服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまく等して浴室を温めておく。
- 浴槽のお湯の温度は40度位のぬるめにする。
- 浴槽に入る前に手や足等の末端の部分からかけ湯をして徐々に体を温めていく。
- ふとんは、寝る前に湯たんぽなどで温めておく。
- 暖かい部屋から出るときは、1枚何かを羽織る。
- 外出時は寒さ対策を万全に（コート、手袋、マフラー、帽子）。

## ＊ウォームアップコーナーマシンの紹介＊

忠和公園体育館のウォームアップコーナーのマシンを紹介いたします。  
今回、紹介するマシンはウエイトマシンの「シーテッドロー」です。

こうはいきん  
シーテッドローは、主に広背筋などを鍛える事が出来ます。

### シーテッドロー

### 効果

- 重たいウエイトを使うと、たくましく広い背中になっていきます。
- 軽いウエイトを使うと、筋肉が引き締まりシェイプアップが期待できます。

効果的に筋肉を鍛えるため、必ずトレーニングポジションを決めましょう。

1. シートの高さの調整 → 胸パッドの上部が鎖骨の高さくらい
2. 胸パッドの奥行を調整 → グリップに指がかけられるくらい
3. ウエイトの調整 → 使用するウエイトの位置にピンを差す

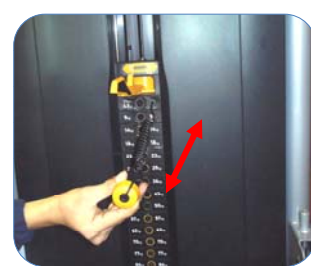
シートの高さ調整



胸パッドの奥行調整



ウエイトの調整



### 使用時のPOINT



1. 背筋をまっすぐ伸ばします。
2. パッドに胸を触れさせます。
3. グリップに親指をかけてしっかり握ります。

※調整ピンを矢印の方向に引いて、自分に合わせて調整しましょう。

### マシンを使ってみよう!



けんこうこつ  
左右の肩甲骨をくっつけるイメージでグリップを水平にゆっくりと引いていき、十分引きつけたら一瞬キープします。



重さに耐えながら腕をゆっくり伸ばしていき、ウエイトが少し浮いた状態で止めます。①～②の動作を繰り返していきます。

## 教室のご案内（1～3月）

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
子供ダンス教室(ヒップホップ)	1/5～ (小学低学年対象)	4回コース	10:00～10:50	15名	800円
子供ダンス教室(ヒップホップ)	1/5～ (小学高学年対象)	4回コース	11:00～12:00	15名	800円
ボクシングエクササイズ教室	2/4～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ピラティス教室	2/5～ 金曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
保健師さんの講座④（運動の話）	2/10 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
保健師さんの講座⑤（心の健康の話）	3/9 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

### ★ 子供ダンス教室（ヒップホップ）★



昨年度実施した教室の様子です！

皆様の参加お待ちしております！  
おりま～す！！

### ★ ピラティス教室 ★



## 旭川ドリームスタジアム ジュニア雪合戦大会を開催します！

東光スポーツ公園旭川ドリームスタジアム（東光25条8丁目）で、ジュニア雪合戦大会を開催致します。敵チームのフラッグを抜き取るか、雪玉を当て「アウト」にして残った選手の多い方が勝者となる「昭和山国際雪合戦競技規則」を適用して行います。迫力満点の雪合戦大会に参加してみませんか～？

**開催日：平成28年3月6日 日曜日**

**募集チーム：8チーム（小学4～6年生の男女のチーム）**  
※1チーム 監督1名（監督は成人のみ）・選手7名・補欠2名以下

**参加料：1000円（1チーム）**

**受付期間：平成28年2月1日（月）から2月21日（日）まで**

**申込先：東豊公園体育館（豊岡12条11丁目1番）**

**☎：36-7300**

受付時間は、午前9時から午後5時までです。  
定員になり次第締め切らせて頂きます。

所定の様式による参加申込書で申込み下さい。  
※申込用紙はホームページからもダウンロードできます。

ご不明な点は、東豊公園体育館までお問い合わせください。



### 企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

#### ●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内  
電話：0166(52)1934  
FAX：0166(55)0550

#### ●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地  
電話：0166(69)2345  
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>