

忠和公園だより

桜の回廊をつくっています

忠和公園では毎年秋にボランティアの皆さまのご協力を頂いて桜の植樹を行っています。

穴掘りから杭打ちまで小さな手の力も借りながら毎年約50本づつ植樹を行い、今年で7年目を迎えました。もう少しでランニングコースの周辺の植樹が終わり、桜の回廊が出来上がります！



桜の木が大きく成長するまでには、まだまだ時間がかかりますが、忠和公園の満開の桜の下で、ランニングや散歩する姿が見られる日を楽しみにしています♪



ご協力団体

㈱日興ジオテック様 (H26～)
(一社)旭川地区トラック協会様 (H23～25)
㈱テクノス北海道様 (H22)

第15号 ～秋～
発行日 H28.10.1

目次:

桜の回廊をつくっています	P.1
ランニングコースに距離を表示しました	
健康ワンポイントアドバイス	P.2
血圧について知っておきたいこと	
体幹トレーニングの紹介	P.3
教室のご案内 (10月～12月)	P.4
台風による被害について...	P.4

STAFFの紹介



忠和公園の芝刈り等を担当しています相場です。安全で気持ち良く利用して頂けるよう日々頑張ります！

ランニングコースに距離を表示しました

お客様より「屋外のランニングコースは1周何メートルですか〜?」と、聞かれる事があります。ご要望にお応え致しまして、1km～10kmまでの距離を正確に測って1km毎に距離表示のパネルを立てました〜♥
ウォーキングやランニングの目安にお使い頂けたらと思います。

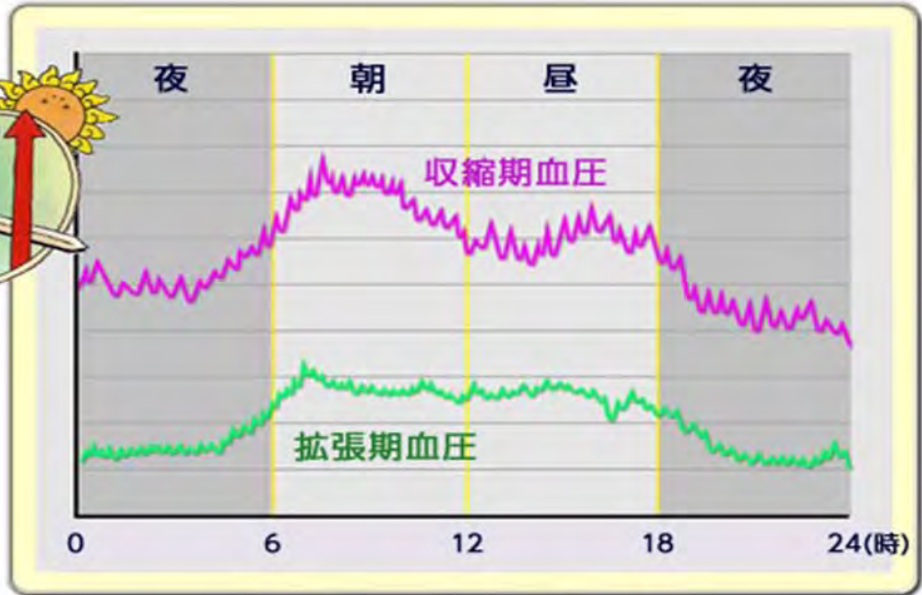
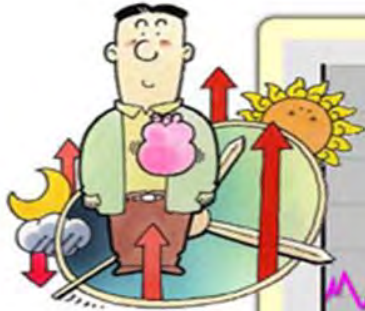
屋外シーズンもいよいよ終盤に入ってきましたが、暖かい日は屋外でのランがおすすめですよ〜♪ みなさんも10kmランニングにチャレンジしてみたいかがですか〜?



血圧について知っておきたいこと



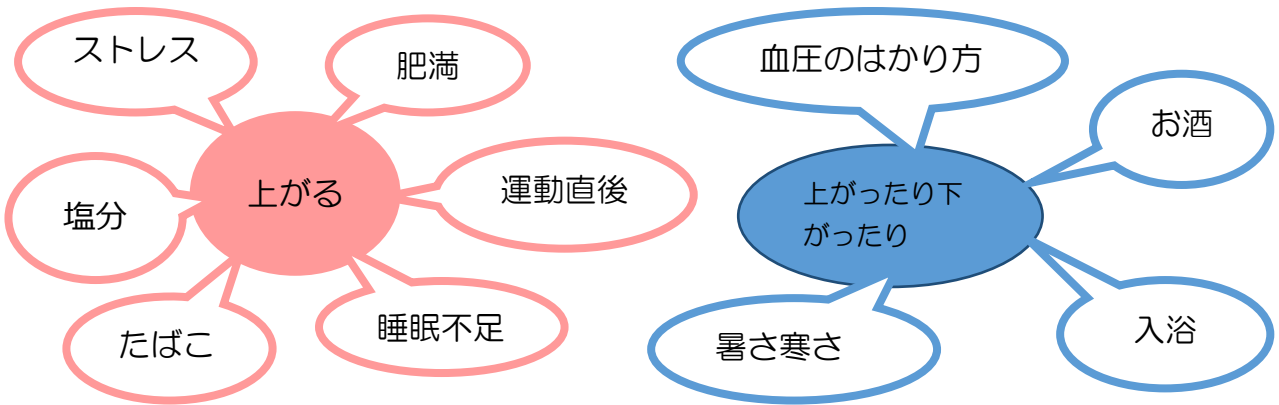
血圧は、常に変動しています。血圧の変動や値に影響を与えるものを知って、自分自身の血圧の管理に役立てましょう。



血圧は、寝ている間は低く、起床後活動すると上昇し午前中に高くなり午後から下がっていきます。

資料：大日本住友製薬健康情報サイトホームページより

血圧の値に影響を与えるもの



血圧値はいろいろなことで影響を受けます。ストレスで上がる、寒くなると上がる、風呂に入ると上がったたり下がったり、血圧のはかり方で上がったたり下がったり、タバコを吸った後は上がる、お酒を飲んだら上がったたり下がったり、睡眠不足で上がる太ったら上がる、塩分の取りすぎで上がる、運動直後は上がる等…。



血圧は、常に変動しています。何回か測定したり毎日同じ条件で測定したりして血圧の値がどう変わっているかを見ていくことが大切です。

＊体幹トレーニングの紹介＊

今回は、筋力トレーニングのひとつである、体幹トレーニングを紹介します。
自宅で出来ますので、ぜひチャレンジしてみてください♪

体幹とは・・・頭や手足以外の胴体部分のことです。

体幹の筋肉を
鍛えると？



- 体のバランスが整い、姿勢が良くなります。
- 骨の位置が安定し、腰痛や肩こりの改善が期待できます。
- 基礎代謝が高くなり、太りにくくなります。



腹筋のトレーニング



床に仰向けになり、ひざを直角に曲げます。
両手は頭の下で組みます。



この体勢で3秒間キープを目安して下さい。

お腹から息を吐きながら、上半身を起こします。
目線は、へそに向けます。
①、②を繰り返します。

背筋のトレーニング（クロールの形）



床にうつ伏せになり、両手・両足を
肩幅くらいに開いて伸ばします。



へそを浮かさずに右手・左足を
上に引き上げます。



①に戻り、今度は反対側の手足を
上に引き上げます。

この体勢で3秒間キープを目安して下さい。



まずは5回くらいで始めて、慣れてきたら
回数を増やしてやってみて下さいね～



教室のご案内（10月～12月）

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
ジャズ美容ダンス	初回10/4～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ラテンエアロ	初回10/5～ 水曜日	8回コース	13:30～15:00	16名	3200円
ヨガ教室	初回10/6～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
保健師さんの健康講座（健康診断のはなし）	10/12 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
健康カフェ	10/18(火)・19(水)・20(木)・21(金)	4日間	11:00～13:00	なし	100円
保健師さんの健康講座（運動のはなし）	11/9 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こどもマット運動教室（4歳〈年中〉～就学前）	12/3 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座（血圧のはなし）	12/14 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★



台風による被害について・・・



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>

8月20日の活発な前線の影響と、23日から30日にかけて北海道に上陸した台風9号と10号の影響による、大雨や河川増水による冠水で、道内各所では甚大な被害が発生しました。市内の河川敷にある野球場やパークゴルフ場、市民の皆様の憩いの場として利用して頂いていた広場などが、一部で壊滅的な被害を受けてしまいました。完全復旧にはまだまだ時間がかかってまいります。皆様には大変ご迷惑をおかけしていますが、もうしばらくお時間を頂きたいと思っております。

・両神橋右岸広場



・旭西広場



・リベライン旭川パーク（ドリームランド）

遊水地や大型遊具があり、お子様や家族連れに大人気のドリームランドも冠水により利用できなくなりました。

冠水前の風景

