

忠和公園だより



歩くスキーコースをオープンしました!

第24号 ~冬~
発行日 H31.1.5

目次:	
歩くスキーコースをオープンしました!	P.1
体育館STAFFによる初心者のための歩くスキー教室	P.1
健康ワンポイントアドバイス ~ストレスとのつきあい方について~	P.2
ストレッチの紹介 「腕のストレッチ」	P.3
教室のご案内 (1月~3月)	P.4
体験イベント ~冬のカムイの社公園で遊ぼう~	P.4

今年は例年になく暖かく、雪が降らない日が続いていた旭川。日常生活では、雪かきの心配や車の運転も雪道にドキドキすることもなく「快適だなあ〜」と思う反面、歩くスキーコースや子供の遊び広場などの「冬季公園施設」のオープンの目処が立たずにドキドキ・ハラハラ…(>_<) 雪が積もるのを心待ちにしていた。12月の5日過ぎから少しまとまった雪が降ってくれたおかげで、旭川の中でも雪が多いと言われている忠和公園では、12月15日(土)より歩くスキーコースをオープンいたしました! スキー用具の貸出も無料で行っていますので、冬の運動不足解消に、ぜひご利用くださいね〜♪



貸出用具

無料

- ・スキー靴 20cm ~ 29cm
- ・スキー板 120cm ~ 190cm
- ・ポール 105cm ~ 155cm

数に限りがあるので、靴のサイズを調節できるように、厚手の靴下などをご用意ください。



新年、気持ちも新たに運動を始めてみてはいかがでしょう? STAFF一同、心よりお待ちしております!



体育館
STAFF
による

初心者のための



講師:成瀬

歩くスキー教室

平成31年1月26日(土)

10:30~11:30

対象者: 高校生以上

定員: 20名

実技を主体とした初心者教室です

直接またはお電話で、忠和公園体育館まで申し込みください。☎(0166) 69-2345

スキー用具をお持ちでない方は無料で貸出します。申し込み時にお知らせください。

無料!



健康ワンポイントアドバイス

ストレスとの付き合い方について



ストレスとは・・・外界からの刺激に脳が過剰に反応するため起こります。
『脳』が反応するため心身に様々な症状が出ます。

ストレスでどんな症状がでるの？

【精神的症状】

- 何をしてもおっくう
- 過食・拒食
- 衝動買い
- 言葉が出てこない、文字が理解できない
- 飲酒量の増加
- 睡眠障害
- もの忘れ勘違いが増える
- ささいな刺激に過敏に反応

【身体的症状】

- めまい
- 冷え
- 胃のもたれ
- 嘔吐
- 吐き気
- 耳鳴り
- 下痢
- 胃痛
- 肩こり
- 脱毛
- 微熱
- 頻脈
- 頭痛
- 動悸
- 手足のしびれ
- 胸の圧迫感
- 血圧上昇
- 呼吸苦

ストレスにはどのように対処したらいいの？

ストレスは脳が反応して起こるため、脳を過剰に反応させないこと、反応してしまった脳を静めることが対処方法になります⇒つまり自分の脳をコントロールすること

プラス刺激を入れる
⇒おいしいものを食べる
お気に入りの場所に行く等

脳を活性化させる
⇒本を読む
人と話す

反応した脳を鎮静化させる
⇒薬物療法



日常生活で気をつけたいこと



食事：規則正しく、ゆっくり楽しく食べましょう。
抗酸化作用のあるビタミンE、βカロチン、抗ストレス作用のあるビタミンB群、脳細胞の安定化作用カルシウム、ビタミンCたんぱく質等を十分に、バランスよく食べましょう。

サポートを受けること
規則正しくリズムのある生活

笑い：心身の健康によく、リラックス効果があります

メリハリをつける：マンネリ化しない、自分で変化をつける

疲労を感じる：翌日に持ち越さず、心身バランスよく達成感満足感のあるもので

モードの切り替え：2つ以上のモードを持つ、仕事、プライベート等

遊び：生活に余白を作る。苦痛、不安、怒りが無い、非日常性のもので

ストレスとはうまく付き合い、自分なりの対処方法を見つけていくことが大切です。



＊ストレッチの紹介＊

誰でも気軽にできるストレッチを紹介します。
今回は、「腕のストレッチ」です。

筋トレとストレッチの違い

- ・筋トレ・・・筋肉に負荷をかける。（筋肉を太くしたり持久力をつける）
- ・ストレッチ・・・筋肉を伸ばす。（筋肉を柔らかくして関節の動く範囲を広げる）

🌿 ストレッチを効果的に行うためのポイント

- ・呼吸は止めないで、ゆっくり吐きながら伸ばします。
- ・勢いをつけず、ゆっくり心地よさを感じる程度まで伸ばします。
- ・伸ばしている筋肉に意識を集中させます。



それでは、動きやすい服装で、リラックスしてやってみましょう 🎵

※ 筋肉を伸ばす時間はそれぞれ20秒を目安に。終わったら、ひと呼吸おいて反対の腕もやります♪



アーム・プル（肩の後ろ側から二の腕までを伸ばす）

胸の前で片方の腕を横に伸ばし、もう一方の手で抱え込むようにします。
抱え込んだ腕を手前に引いていきます。



前腕（肘から手首までの部分）を抱え込んでしまうと、伸ばしにくくなるので、肘から少し上の部分を抱え込むのがコツです。



リスト・プル（肩から二の腕までを伸ばす）

背中の中で手首をつかんで、そのまま腕を横に引っ張ります。



ハンド・プル（肘から手首までを伸ばす）

片方の腕を前に伸ばし、手のひらを上に向けます。
前に出した手の指を、もう一方の手でつかんで下に引きます。
この時、伸ばした腕を下げたり肘を曲げないのがコツです。

ストレッチで期待できる効果

- ・筋肉の動きがスムーズになり、身体への負担が減ります。
- ・筋肉が衝撃などに強くなりケガの予防に役立ちます。
- ・血行が良くなり、筋肉内の疲労物質が運び出され、疲労回復しやすくなります。



毎日継続してやること
が大事です (^) /

ご参加ください

教室のご案内（1月～3月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
子供ヒップホップ教室①（4歳〈年中〉～）	定員になりました （金）・12（土）・13（日）	4回コース	10:00～10:50	15名	800円
子供ヒップホップ教室②（小学1年生～3年生）	1/10（木）・11（金）・12（土）・13（日）	4回コース	11:00～12:00	15名	800円
初心者のための歩くスキー教室	1/26 土曜日	1回	10:30～11:30	20名	無料
ピラティス教室	初回2/1～ 金曜日	8回コース	10:30～12:00	16名	3,200円
シェイプ&コアトレ	初回2/5～ 火曜日	4回コース	10:00～11:30	16名	1,600円
保健師さんの健康講座（認知症のはなし）	2/13 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
保健師さんの健康講座（うつ病のはなし）	3/13 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料



子供ヒップホップ教室

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～★



シェイプ&コアトレ

体験イベント



～冬のカムイの杜公園で遊ぼう！～

1月26日（土） 10:00～16:00

体験イベント「冬のカムイの杜公園で遊ぼう！」を開催いたします～♡「ミニ雪像作り体験」や「ちびっこ餅つき体験」など、楽しい体験イベントが盛りだくさん♪ 普段は乗ることができない「馬そり」や「高所作業車」にも乗れちゃう体験イベントも行います！ご家族やお友達と一緒にぜひ遊びに来て下さいね～



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

ホームページをご覧ください

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



オープニングは、迫力満点！
和太鼓の演奏です



雪だるま・かまくら作り体験

高所作業車体験で見える大パノラマは感動もの！ぜひ体験してみてくださいね★



アイスクャンドル

売店で、温かいそばや
うどん・肉まんなどを
販売していま～す！



あさっぴーも
遊びに来るよ～♪

わくわくエッグでは・・・

忠和公園体育館の保健師による
子育て健康相談も行いますよ～

午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:00～14:30