

# 忠和公園だより

## 忠和公園スポーツチャレンジを開催いたしました!

6月16日 日曜日、「忠和公園スポーツチャレンジ」を開催いたしました! 数日前から雨予報でハラハラ・ドキドキ(>\_<)でしたが、STAFFの願いが通じたのか、朝方まで降っていた雨も上がり無事に開催することができました。

第26号 ~夏~  
発行日 R元.7.1

### 目次:

忠和公園スポーツチャレンジを開催いたしました!	P.1
健康ワンポイントアドバイス 血圧について知っておきたいこと	P.2
腰痛解消ストレッチ	P.3
教室のご案内(7月~9月)	P.4
「農園市」を開催します!	P.4



・ヨガ体験会



・太極拳体験会



スタートは、ヨガと太極拳の体験会を行いました。ヨガと太極拳を行い体がほぐれたところで、ジャベリックボール投げ・ストラックアウト・PKトライ・バスケットシュートゲーム・ホールインワンゲームなどのいろいろなチャレンジゲームに挑戦して頂きました!



・ストラックアウト



・バスケットシュートゲーム

ふわふわワンちゃんは、  
子供たちに大人気♥でした



オリエンテーリングでGOでは、地図を頼りにポイントを探してクイズに答えて頂きました。ご家族やお友達と協力しながら、広い公園内を楽しそうに探していました~



・オリエンテーリングでGO



小さなお子様は、幼児用コーナーで、輪投げ・ストラックアウトなどのゲームにチャレンジ♪

風がとても強く、絶好の運動日和とはいかなかったのですが・・・  
たくさんのご家族やお友達どうして参加して頂き、大変嬉しく思います。これからも、忠和公園や体育館に  
いっぱい遊びにきてくださいね~♥

# 健康ワンポイントアドバイス

## 血圧について知っておきたいこと



### 血圧の分類が新しくなったのを知っていますか？

高血圧：上140以上かつまたは下90以上

高値血圧：上130～139かつまたは下80～89

正常高値血圧：上120～129未満かつ下80未満

正常血圧：上120未満かつ下80未満

高血圧と言われる数値は変わっていません。正常血圧の数値が変わり、以前（130未満/90未満）よりも低い数値になっています。

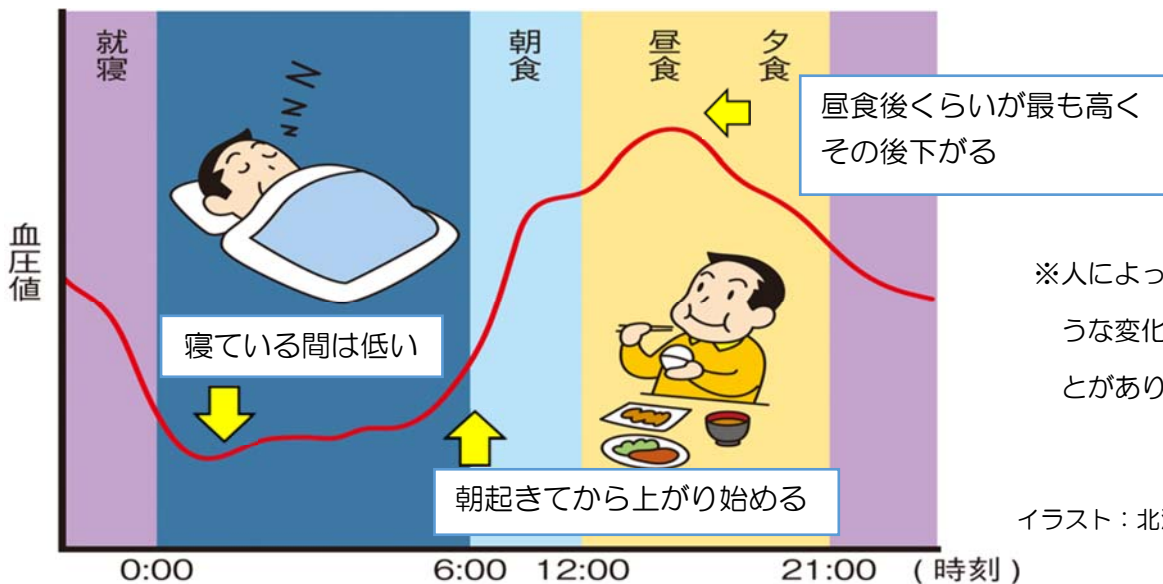
### 血圧が高いとどうなるのか

血圧が高いと上の血圧が120未満下の血圧が80未満の血圧の人と比べて…

脳卒中、心臓や血管の病気になる危険性が高く、心臓や血管の病気で死亡する危険性も高くなります。

### 血圧を測る度に値が違うのはどうしてなのか？

血圧は、日常生活を送っているだけで上がったり下がったりします。



血圧は、ストレス、寒さ、睡眠不足等で上がります。また、運動、入浴、血圧の測り方、飲酒等で上がったり下がったりします。1度の測定値で高い、低いを判断せず、毎日同じ条件で測り血圧の値がどうなっているか見ていくことが大切です。

### 血圧の測り方にも気をつけて



- 測定する時間を決める  
(朝起きてトイレを済ませた後、10分ぐらい休んでから測るのがおすすめ～朝起きて上がり始める前の血圧を測る)
- 腕帯をまいた心臓の高さが同じになるようにしてから測る

## ＊腰痛解消ストレッチ＊

腰、お尻の筋肉を伸ばし、ほぐすことによって腰痛解消が期待できます。



### ◎ 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

- ・勢いをつけず、伸ばす筋肉を意識しながら、ゆっくりやる。
- ・息を大きく吸って準備し、ゆっくり吐きながら筋肉を伸ばす。
- ・痛みを我慢するような伸ばし方はしないで、気持ち良さを感じるくらいのところで止める。



初めのうちは、左右交互に2～3回ずつやり、慣れてきたら回数を増やしてみましょう♪

### ひざを横に倒す（腰の筋肉を伸ばす）

①



②



両肩はなるべく床から離さない。

①、あお向けに寝て両ひざを立てる。

②、両足を閉じたまま左にゆっくり倒して腰の筋肉が伸びていることを意識しながら5秒間キープ。元に戻して反対側も同じようにやる。

### 体育座りから足を組む（お尻の筋肉を伸ばす）

①



②



真っすぐ前を向き、背筋をなるべく伸ばしましょう♪

①、体育座りをする。顔は真っすぐ前に向ける。

②、左脚の上に右脚を乗せて両手で左の太ももの裏側をつかむ。お尻の筋肉が伸びていることを意識しながら背筋を伸ばし、10秒間キープ。左右の脚を入れ替えて同じようにやる。

### 足の付け根を伸ばす（腰の筋肉を伸ばす）



両腕を伸ばした状態で床に両手をつける。右脚を曲げ、体重を前にかけたまま無理しない範囲で、左脚を後ろに真っすぐ伸ばしていく。腰の筋肉が伸びていることを意識しながら、20秒間キープ。左右の脚を入れ替えて同じようにやる。



腰の痛みがある時は、お休みして下さい。無理せずに少しずつやることが長続きのポイントです♪



# ご参加ください

## 教室のご案内（7月～9月）

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
こども鉄棒教室 <b>定員になりました</b>	7/6 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こども鉄棒教室 <b>定員になりました</b>	7/13 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
子供テニス教室（4歳〈年中〉～就学前）	7/30（火）・8/1（木）・6（火）	3回コース	10:00～10:45	12名	600円
子供テニス教室（小学1年生～3年生）	7/30（火）・8/1（木）・6（火）	3回コース	11:00～11:50	12名	600円
子供サッカー教室（小学1年生～3年生）	7/25（木）・7/26（金）	2回コース	9:30～11:00	20名	無料
紙ひこうき教室	8/17 土曜日	1回	9:30～12:00	20名	500円
ボクシングエクササイズ教室	初回9/3～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ピラティス教室	初回9/5～ 木曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ヨガ教室	初回9/6～ 金曜日	10回コース	10:00～11:30	16名	4000円

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～★

大人気!



子供サッカー教室



とれたて安全・安心  
新鮮野菜



# 「農園市」を開催します!

今年も「忠和公園」・「東豊公園」・「春光台公園」で、新鮮野菜の販売をいたします! 朝に採れたての、甘くて美味しいとっても新鮮な野菜ですよ～♪  
販売日程は下記のとおりです。ぜひこの機会にご利用下さ～い!



## 販売日程



### 忠和公園

☎ 69-2345

(11回開催)

時間 10:30～12:00

販売者: たいせつ農産物直売所

7月 10日・17日・24日・31日

8月 7日・21日・28日

9月 4日・11日・18日・25日

(各水曜日)

### 東豊公園

☎ 36-7300

(13回開催)

時間 11:00～12:00

販売者: 軽トラック市

7月 7日・14日・21日・28日

8月 4日・11日・18日・25日

9月 1日・8日・15日・22日・29日

(各日曜日)

### 春光台公園

☎ 52-0694

(3回開催)

時間 10:30～12:00

販売者: たいせつ農産物直売所

7月19日・8月2日・9月6日 (各金曜日)



## 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>

商品がなくなりしだい終了いたします。

雨天などにより、日程が変更になる場合があります。