



はじめよう！こどもの国で健康づくり



この国を「利用頂き、誠にありがとうございます」とお伝えください。こどもの国では昨年から「健康増進」をテーマに、自然豊かで広々としたフィールドを活かし、老若男女問わず健康づくりに活用してもらおうと、少しずつですが健康づくりへの取り組みを開始しております。今後もこの取り組みを継続していく、「こどもの国で健康づくりをしよう！」というよううに思つていただけるよう、健康増進に向けたイベントや整備を行つていただきたいと考えております。

また、「こどもの国に行きたい！」と思つていただけるような公園の魅力向上に向けた取り組みも行つてきます。

以下に今年度取り組ん

だ内容を御紹介致します。来年の取り組みについては順次広報致しますので、よろしくお願ひ致し

健康づくり講演会

楽しい健康吹き矢

群馬県の中之条出身者である青柳幸利氏による健康づくり講演会を開催しました。青柳氏は東京都健康長寿医療センター研究所で17年間約5000名の中高年令住民を対象に日常の活動量と生活習慣病の関係調査から得られた結果をもとに、健康寿命を延ばすためのウォーキング方法などを導き出し、多くのメディアにも出演経験のある方です。

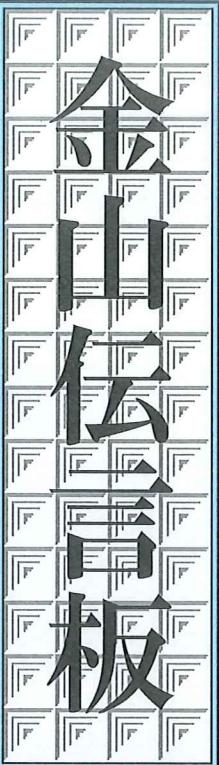
講演開催の主旨としては、中高年の方々にも当園を健康増進の場として利用していくべき、こどもの国＝健康づくりの場というイメージを持つていただくことでした。当園としても新たな客層に向けた初

日の頃より、ぐんまこどもの国を「利用頂き、誠にありがとうございます」とお伝えください。こどもの国では昨年から「健康増進」をテーマに、自然豊かで広々としたフィールドを活かし、老若男女問わず健康づくりに活用してもらおうと、少しずつですが健康づくりへの取り組みを開始しております。今後もこの取り組みを継続していく、「こどもの国で健康づくりをしよう！」というよううに思つていただけるよう、健康増進に向けたイベントや整備を行つていただきたいと考えております。

また、「こどもの国に行きたい！」と思つていただけるような公園の魅力向上に向けた取り組みも行つてきます。

以下に今年度取り組みについて順次広報致しますので、よろしくお願ひ致しま

ふれあい工房のホールで開催したレクリエーション吹き矢は決められた距離から狙います。このスポーツは小さい子供でも遊び感覚で始められ、老若男女問わず楽しく参加できるのが特徴です。吹き矢は正しい腹式呼吸を意識しながら実践することで、集中力の向上や脳の活性化、心肺機能の向上などをはじめとする様々な効果が期待できます。あまり馴染みはない方がほとんどでしたが、体験された方は高得点を目指して楽しそうに取り組まれていました。



第155号
発行 金山総合公園
編集 園長 三田芳夫
太田市長手町480
Tel 22-1448
<http://gunma-kodomonokuni.jp>



正しいラジオ体操を学ぼう！

講師を招いてラジオ体操の指導をして頂きました。誰もが親しみのあるラジオ体操ですが、正しいやり方ですると全身を使うことができるため、実はすごく健康に良いエクササイズになると注目されています。参加された方々も普段何気なく行っていた動作の1つ1つを丁寧に意識しながら実践していました。

ハーディックウォーク

2本のポールを使って歩くこのスポーツは、ポールを使うことで歩行運動の補助をしながら全身を使ったエクササイズを気軽に使うことが出来る有酸素運動です。参加者のほとんどが未経験者でしたが、ポールを借りて講師のレクチャーを受けながら実践しました。最初はゆっくりと、そして徐々にスピードを上げていくことで参加者の方々もポールを使つたウォーキングに慣れ、自然を楽しみながら健康づくりに邁進していました。

が参加され、そのほとんどは65歳以上の方々でした。講演を聴かれた方々の反応はとても良く、好評を頂きました。青柳氏にもぐんまこどもの国は豊かな自然もあり、緩急のあるウォーキングコースは健康づくりに適した良い環境だと定評も頂け、健康増進をテーマに掲げていた当園としては、良いスタートが切れた思います。今後はウォーキングをする方々を始め、沢山の方により園内の自然を楽しみながら利用していただけるよう様々な取り組みを行つて行きたいと思います。



イベント紹介

よく回る綺麗な「かざぐるま」を作ろう

今回は「かざぐるま教室」のイベントをご紹介致します。ところで、皆さんにはかざぐるまの日本における歴史をご存知ですか?

かざぐるまは中国から日本に伝わってきたもので、平安時代には子供の遊び道具として親しまれ、江戸時代に入ると新春の玩具となつたそうです。

これはかざぐるまの歴史のほんの一部ですが、このようにかざぐるまは長い歴史があり、今も尚日本に残る文化となつているようです。

このような日本の伝統あるかざぐるまを、お子様やお孫さんと一緒に作ってみませんか? ごくもの国では2枚の折り紙を重ねて合計8枚の羽根が多い分少しの風でも良く回ります。羽根があるかざぐるまを作ります。羽根が無い分少しの風でも見て飽きません。難しい作業も無く本格的なかざぐるまを作り方をわかり易く説明しますし、お手伝いもしますので、お気軽にご参加下さい。参加お待ちしております。

※イベント詳細はイベントチラシをご覧下さい。



担当 金子



担当 金子



担当 羽賀



(下)野鳥が移動する際に利用するシラカシの木

金山歴史山歩

「金山城の歴史②」

今回は「金山城の歴史②」。大光院と東山の堀切の見学を目的にこどもの国を出発しました。まず、大光院の西(大島口)へ降りてから、大光院の建

てられた経緯や大島氏の館の堀割と堀切の説明を聞きました。その後、大光院の吉祥門から出て門前町入口の水路の分岐点や安山岩の柱状節理を見学してから東山の堀切に向かいました。そ

して堀切付近にある東山古墳群の説明を聞き、堀切を見学してから金山城跡ガイドンス施設で昼食休憩を取りました。昼食後、西城へ登つて筋違い虎口と堀切の説明を聞き、見附出丸を見学してこどもの国に戻つきました。

今回は冬晴れた天候に恵まれ、気温が高めで歩きながら金山の歴史を学ぶことが出来ました。

2月になり、かなり日が伸びてきたことを実感する今日この頃です。

さて、こどもの国の北西側の自然林では現在下草を刈る作業を行っています。この作業は、

見晴らしの利く景観作りのために行っていますが、それにあたり、こどもの国では野鳥に配慮した下草刈りというものを実施しております。

具体的には全ての草を刈るのではなく、園路

から10m程は見通しを良くする為に草刈を行い、

そこから先は藪を残す場所と刈る場所に分けて

行つております。これは、全ての草を刈つてしまふとシジュウカラやウグイスなどの小型の野

鳥が身を隠す場所が無くなつてしまい、野鳥が住みにくく林になつてしまふ為です。また、ヒ

サカキ等の実をつける常緑樹も残すことで野鳥

が餌を食べに来るようにもしています。

下草を刈り終えたら完成ではなく、ある程度

藪を成長させながら野鳥の行動を見て今後も管理を続けていきます。

公園を歩く方々からも見通しが利き、また、野鳥も住みやすい森を作つてていきますので、ご理解の程よろしくお願ひ致します。

ぐんまこどもの国里山コレクション 33
「こどもの国での取り組み」

2月になり、かなり日が伸びてきたことを実感する今日この頃です。

さて、こどもの国では自然林では現在下草を刈る作業を行っています。この作業は、

・オトナの紙ヒコーキ教室
・金山歴史山歩
・かざぐるま教室

・27日(水)
・24日(日)
・17日(日)

・自然観察会
・かざぐるま教室

・27日(水)
・24日(日)
・17日(日)

・紙ヒコーキ教室
・森の小さな動物たち
・自然観察会



3月イベント情報

- 31日(日) 森の小さな動物たち
- 30日(土) イコキヤンドル
- 24日(日) マジック&ふわわ術ショー
- 23日(土) コースターを作ろう
- 17日(日) 自然と遊ぼう
- 16日(日) 金山歴史山歩
- 10日(日) 自然観察会
- 13日(水) 紙ヒコーキ教室
- 9日(土) 森の小さな動物たち



2月イベント情報

- 16日(土) オトナの紙ヒコーキ教室
- 17日(日) 金山歴史山歩
- 24日(日) かざぐるま教室
- 27日(水) 自然観察会