

# ふれあいパーク

## 第3号

2005年10月25日  
 編集・発行 ふれあいパーク編集委員会  
 〒144-8621 大田区蒲田五丁目13番14号  
 電話 03(5744)1319

本誌「ふれあいパーク」は、ふれあいパーク活動に役立つ情報を満載して年2回お届けしています!!

# 「ふれあいパーク活動」で「健康づくり」

現在、ふれあいパーク活動をしているメンバーから、「活動に携わったところ、自分自身が元気で過ごせるようになった」との声が寄せられています。そこで、今回は「ふれあいパーク活動」の効用について考えてみました。

### こんな効用もあります!!

① 適度に体を動かすことで、体調が整えられます

例えば、公園での清掃は全身の筋肉を程よく使用します。現代人は、つい家に閉じこもりになりがちです。ふれあいパーク活動は野外の公園での活動が中心です。適度に体を動かすことを習慣付ければ、基礎代謝が高められ、体調が整えられます。子どもや若い方ですと、活動によって屋外で適度に日光に当たれば、体内でのビタミンDの合成が促進され、成長を促し、丈夫な体となります。



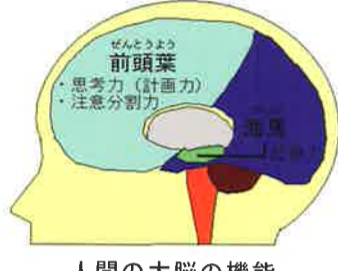
② 新たな出会いや発見で、こころがリフレッシュされます

現在は、ストレスに囲まれた時代といわれています。活動に参加すれば、新たな出会いや発見があり、気持ちを切り替えられます。人と接する機会や会話が生まれ、ストレス解消につながります。また、活動を通じて気力や生きがいも獲得されます。



③ いろいろなことを考えることで脳がより活性化されます

公園を舞台に毎日、さまざまなことが生じています。困った問題もあります。それらを解決するため、ものごとを判断し、あれこれ知恵を出す過程で、大脳の前頭葉が刺激を受けます。行事を計画し、実行に移すときには、ものごとの手順を考え



人間の脳の機能  
 ※「注意分割力」とは、複数のことを行うときに同時に気を配る能力をいいます(前頭葉の持つ機能の一つ)

る脳の機能(思考力)が使われます。また、皆で話し合うときには「注意分割力」が働きます。これらの作用により、大脳の神経細胞相互を結ぶネットワークが新たに形成されます。脳の機能がより高められ、若さを保つことにつながります。

### これが運動の新しい指針です

- 1 一日8,000歩で十分です
- 2 ながら運動でかまいません(ウォーキングや意識した運動だけでなく、日常生活の中で体を動かすことが大切です)
- 3 一日に20分程度の「適度な強さの運動を含めると理想的です」(適度とは自分の最大の力の半分程度)

健康大田21(実践編) ※ [大田区保健所発行] より抜粋

④ 健康づくりを活動メニューに加えることで元気倍増!!

活動内容のメニューに健康づくりを加えれば、活動を通じてメンバー全員が直接、健康づくりをすることができます。

- ① ラジオ体操
- ② 散歩、ウォーキング

### ※「健康大田21」とは

「大田区長期基本計画、大田プラン2015」に掲げられる「区民の健康づくり」の実践のための計画です。ここでは、地域活動(運動グループ)に参加する区民を増やすことを、重点課題の一つとして掲げています。

## 花づくり体験! 4月と10月の2回 南久が原園場で開催

春の「ポット上げ作業」、秋には花を用いた「染物実習」も実施!  
 平成17年4月10日(日)南久が原園場(ほじょう)において、「花苗のポット上げ作業」が行われました。当日は大田西管内のふれあいパーク活動団体のメンバーを中心に40名以上の参加がありました。  
 また、10月1日(土)には、「秋の花づくり」と「染物実習」が行われました。



花苗を手取る感触が新鮮!

当日は天候にも恵まれ、暖かい日和の中、3千株もの苗が1時間程でポットに移され、あっという間に作業が終わりました。



開花したペチュニア(6月)



花苗を一つひとつ丁寧にポットに移していきます

同じふれあいパーク活動をしているグループ同士が共同で活動したのは、今回が初めてのケースで、大変有意義なものでした。

◆「秋の花づくり・染物実習」  
 10月1日(土)ヒオラ等の苗植え作業を行いました。忙しい中、メンバーが自分で育てた花は、その喜びに込めるかのように、長い期間咲き続けていました。



きれいに染まりました!

### 《チューリップ等が公園を彩る》

今春、ふれあいパーク活動で花壇活動をしている公園では、たくさんチューリップ・パンジー等の花で彩られていました。公園利用者・通行者・近隣の方々を楽しませてくれました。



久が原二丁目児童公園



南久が原児童公園

### 17年度新規活動グループの紹介

- 大森三輪公園 (大森西5-4-6)
- 「三輪赤とんぼ」 三輪児童公園 (大森西5-23-6)
- 「三輪北極星」
- タワーふれあい公園 (多摩川2-24-43)
- 「トミン」多摩川二丁目自治会 南三堤公園 (南六郷3-27-17)
- 「南三堤公園休憩所運営委員会」 森が崎児童公園 (大森南5-3-5)
- 「森ヶ崎自治会」

# '05 ふれあいパーク活動パネル展

大田区役所 本庁舎1階ロビーにて

開催される!

ふれあいパーク活動は、公園を地域の庭として、さまざまなアイデアにより有効活用を図るために展開しています。制度が定足してから4年目になり、活動内容も充実してきました。

そこで、区民や一般の方々にも



広く活動をPRするため、「ふれあいパーク活動パネル展」が10月3日(月)から7日(金)までの5日間、区役所本庁舎1階ロビーにて開催されました。パネル展示による活動内容の紹介の他、コーナーには活動団体による資料や机上配布用のチラシが置かれました。

## 協働実験塾

### 「ふれあいパーク活動いろは塾」

ころほ大森にて開催予定

「ふれあいパーク活動」での、さまざまな課題を解決するヒントを学ぶために協働実験塾「ふれあいパーク活動いろは塾」を開催します。



パネルによる活動の紹介の他、活動団体による資料も展示

### ◆カリキュラム

- part1 11月12日(土) 10時から12時 ふれあいパーク活動へのヒント〜地域のみんなの連携と協力での公園づくり〜宮城大学副学長 大村慶一氏
- part2 11月12日(土) 14時から16時 地域の課題は地域で解決 それが地域力を育む妙薬さ! NHK番組「近所の底力」チーフプロデューサー 佐藤高彰氏
- part3 12月3日(土) 13時30分から16時30分 ワークショップ みんなでワイガヤ! 課題解決の妙案を探そう 大森まちづくりカリエ代表 鶴飼修氏、事務局長 高田あや氏
- ◆会場 ◆ころほ大森(区民活動支援施設)会議室(旧大森第六小学校 大森西2-16-2)
- ◆募集人員 ◆全体で25名
- ◆詳しくは 大田区民生生活部区民・国際交流課区民協働担当まで 電話(5744)1204

## 何でもトーキングのコーナー ① 「公園内にあるゴミ箱…皆さんの公園ではどうしていますか？」

### ◆「ゴミ箱をめくり振り回されて

大田東まちなみ整備課管内のある公園では、公園内の「ゴミ箱」に家庭「ミ」やお弁当が捨てられて困っています。その公園ではふれあいパークの清掃活動も毎日ではありませんが、夏は「ミ」ですぐに臭いが発生してしまいます。

「ミ」箱を撤去してみよう」と決めて、公園から「ミ」箱をなくしたところ、「ミ」箱はなくなるといっても、今度は園内に「ミ」が散らかるようになってしまいました。

「ミ」箱は家庭「ミ」や「ミ」箱を再び設置したところ、「ミ」箱には家庭「ミ」や



公園のゴミ箱の問題について、皆さんのご意見をお待ちしています

お弁当がふれかえってしまっています。皆さんの公園ではどうされていますか? ◆意見等、お待ちしております

の管内の交流会でも、話題に挙げられます。地域によってもさまざまですが、「ミ」が多く、「ミ」箱は撤去できないとか、撤去したものの、再設置を余儀なくされた、という状態に直面したことはありませんか? 皆さんのご意見をお聞かせください。

連絡先 大田東地域行政センター まちなみ整備課 坂野まで TEL:03(3741)1946

## 緑いっぱい 手作りの花園

山王花清水公園 / 花清水弁天会



↑ 花と緑にあふれる園内(8月初旬)

← 洋風の展望テラスもあります

### ◆涼しい風を感じながら

樹木に囲まれた洋風のテラスとテーブル、野鳥のさえずり、色とりどりの花の周りに舞う蝶の群れ、山王の閑静な住宅街にある山王花清水公園は、斜面を利用して数多くの樹木や草花が植えられ、都会に在ることをつい忘れてしまいます。

園内中央の階段を上がっていくと、そこには展望テラスがあり、涼しい風を感じながら、ちよっと気品ある気分になることができます。

花清水弁天会では、ふれあいパーク活動として、園内の草木の手入れや清掃などを行っています。また、月に2回は、グループのメンバーが、西洋風あつまや(右写真)に集まり、持ち寄りながら、今後の活動について話し合います。



花清水弁天会の皆さん

「今度はどんな花を植えようか、皆でお茶を頂きながら話し合おうのが、何よりの楽しみ...!」 「春はもっと多くの花でいっぱいになりますよ...!」 そう話してくれたメンバーの笑顔がとても印象的でした。手入れの行き届いた園内の草花は、メンバーが挿し木で増やしたり、自宅から苗を持ってきて植えるなど工夫がされています。



小さな自然があふれています (アブラゼミ幼虫の抜け殻)

### ◆生命の大切さを伝えたい

公園にはシジュウカラなどの野鳥をはじめ、昆虫やカタツムリなど多くの生物が棲んでいます。湧水を利用した園内の池にはイトトンボやヤマの姿もみられます。近所の子ども達もザリガニを探りに入れ替わり立ち替わりやって来ます。 「生き物と直接触れ合うことで命の大切さをこの場で学んでもらえるとうれしい。」 会長の伊藤さんは、子ども達に生命の大切さを伝える公園にしていきたい、と話していました。