

# 忠和公園だより



## 体育室・ランニングコースの床を改修工事しています

第27号 ~秋~  
発行日 R元.10.1

忠和公園体育館が、平成9年（1997年）6月にオープンしてから22年が経ち、体育室や2Fのランニングコースの床がかなり傷んできていました。体育室やランニングコースをご利用されている皆様に、これからも安全で快適にご利用して頂けますように、8月17日（土）から体育室と2Fのランニングコースの床を改修工事しています。

### 目次:

体育室・ランニングコースの床を改修工事しています	P.1
健康ワンポイントアドバイス インフルエンザを予防しましょう	P.2
お腹周りのストレッチ	P.3
教室のご案内（10月～12月）	P.4
第35回「旭川の公園」絵画展の 作品展示と表彰式を行います	P.4

最近では、いつもご利用されている方などが「どんな感じになっているの～?」なんて様子を伺いに来てくれる方もちらほらと…皆様に親しまれ、心待ちにしてくれているんだなあ～と、とても嬉しく思います。

改修工事もだんだんと進んできていますので、工事の様子を少しご紹介したいと思います。

### 体育室（アリーナ）



体育室の床を研磨して、ラインも無くなり新しい床が現れました。



新しい床に2回塗装をしてから、ラインやポイントをつけていき、再度上から塗装します。

### 2Fランニングコース



木の床材は全部剥がされ、下地のコンクリートが現れました。



その後、いくつかの工程を行ってからモルタルを流して新しい床を作っていきます。



新しい床材を貼っていきます。オレンジ色がストレッチコーナー部分に、青色がランニングコースになります。

工事は10月19日（土）までの予定です。ご利用の皆様には、大変ご不便をおかけいたしますがご理解頂きたいと思います。



# インフルエンザを予防しましょう

## インフルエンザとは

- ◆インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年冬になると流行し、全人口の10～20%の人が罹ります。
- ◆38度以上の発熱、全身倦怠感、四肢の関節痛などの全身症状が特徴です。ほかにも咳、鼻水、鼻づまりのどの痛み等の症状もあります。
- ◆インフルエンザに罹ると多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。

## 予防方法は？

予防接種をすれば罹らない？

【インフルエンザのワクチンの効果】

- ◆流行しているインフルエンザの型と予防接種の型があれば約70%～80%の予防効果があります。幼児の場合は成人と比べて予防効果はやや低いです。
- ◆ワクチンの効果は接種後2週間から5ヶ月間程度続きます。
- ◆ワクチンの最も大きな効果は肺炎や脳症等の合併症を起こすこと（重症化）を予防することです。



日常生活で気をつけることは？

**手洗い**：外出後、飲食の前には手を洗いましょう。手のひらや手の甲だけではなく、指の間や手首もよく洗いましょう。



**湿度・温度**：インフルエンザウイルスは低温、乾燥に強いので、室内の温度は20度、湿度は50%にするとウイルスの生存率が下がります。

**マスク**：インフルエンザの患者さんの咳やくしゃみとともに出るウイルスを吸い込まないために有効です。

**免疫力を高める**：日頃から免疫力を高めておくことが大切です。バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをためない、質の良い睡眠、たばこは吸わずお酒は適量、よく笑う等が免疫力を高めるといわれています。

## インフルエンザの治療は？

- 抗ウイルス薬の投与（内服・吸入・点滴）をします。この治療は、症状が出てから48時間以内に開始することが必要です。
- 安静にし、室内の湿度を確保し、水分補給、栄養補給をすることが大切です。



## ＊お腹周りのストレッチ＊

食欲の秋、到来ですが、おいしいものを食べた後のお腹周りも気になるのではないのでしょうか？今回は、お腹周りを引き締めるための簡単なストレッチをご紹介します。どなたでも気軽にできますので、ぜひ行ってください。



### ◎ 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と。
- ・ 呼吸は止めず自然に。筋肉を伸ばすときは、ゆっくり息を吐きながら。
- ・ 伸ばしすぎに注意。気持ち良さを感じるくらいのところで止める。



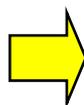
💡 運動前後や入浴後などに、水分補給してから行うのがオススメです。では、やってみましょう♪

### 上半身をねじる、脇腹のストレッチ

①



①、左脚を前にして両脚を前後になるべく大きく開き、背筋を伸ばす。両腕を真横にまっすぐ伸ばしてバランスを保つ。



②



ゆっくり息を吐きながら、脇腹を伸ばしていきます。

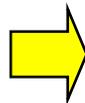
②、そのまま上半身を左に大きくねじり、しっかり脇腹の筋肉を伸ばしたら、10秒キープしてゆっくり元に戻す。左右の脚を入れ替えて反対側も同じようにやって1セット終了。

### 上体反らして下腹部のストレッチ

①



①、ストレッチマットやカーペット等の上で、うつ伏せになり両足の甲を床の上につける。両ひじを深く曲げ、手のひらは、床につけておく。



②



ゆっくり息を吐きながら、下腹部を伸ばしていきます。

②、両手で支えながらゆっくりと上体を反らせていき、下腹部の筋肉を伸ばす。このとき、あごを少し上げ太ももから足の指を床から離さないのがコツ。10秒キープしてゆっくり元に戻し、1セット終了。

初めのうちは、3セットずつ行い、慣れてきたらセット数を増やしてみよう♪



無理しないで少しずつやることが、長続きのコツです。身体に痛みがあるときは、お休みしましょう。





# 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
保健師さんの健康講座（認知症を予防する日常生活）	10/16 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
健康カフェ	10/24(木)・25(金)・29(火)・30(水)	4日間	11:00～13:00	なし	100円
こども跳び箱教室（4歳〈年中〉～就学前） <b>注)</b>	10/26・11/2・9 各土曜日	1回	9:30～10:30	各20名	200円
体脂肪を減らすエクササイズ	初回11/6～ 水曜日	4回コース	13:30～15:00	16名	1600円
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ <b>注)</b>	11/16・23 各土曜日	1回	14:00～15:00	各16名	無料
保健師さんの健康講座（脳トレで認知症予防）	11/20 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
こどもマット運動教室（4歳〈年中〉～就学前） <b>注)</b>	11/30・12/7・14 各土曜日	1回	9:30～10:30	各20名	200円
保健師さんの健康講座（コレステロールが高いと…）	12/18 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料

**注)** 「こども跳び箱教室」・「器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ」・「こどもマット運動教室」については、それぞれ上記日程のうち1回のみ参加になります。



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～★



## 第35回「旭川の公園」絵画展の 作品展示と表彰式を行います

**イオン旭川西店**  
**10/5(土)～10/7(月)**  
**1F グリーンコート**

旭川市内の「公園」を題材とした絵画を募集しておりました「旭川の公園」絵画展の入賞・入選作品を、イオンモール旭川西店1Fグリーンコートにて展示を行います。展示期間は**10/5(土)～10/7(月)**で、期間中にはいろいろな催し物を全て無料で行いますので、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

### 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>

### 絵画展示会場での催し物のご案内

#### 10月5日(土)

①9:00～14:30（忠和公園体育館）

『インボディ（体成分分析装置）無料測定会』

②9:00～14:30（西神楽公園）

『西神楽公園からやってきた！ホテルの生態展示』

健康管理に最適！  
内臓脂肪指数や筋肉の発達程度、基礎代謝量まで測定できちゃいますよ～

#### 10月6日(日)

①9:00～17:00（カムイの杜公園・体験学習館）

『無料体験工作コーナー』ペン立て・自由工作 **先着180名**



ペン立ては5種類

#### 10月7日(月) **無料**

① 9:00～12:00・13:00～16:00（緑のセンター）

『観葉植物のプランターづくり』 **各回先着25名**

②10:00～12:00・13:00～15:00（北彩都ガーデン）

『ヒンメリ体験教室（北欧伝統装飾品を作ろう）』 **各回先着20名**



ヒンメリ