

金井公園 ウォーキング部通信

vol. 3 【涼スペースで休憩を！】

梅雨があけた途端に、厳しい暑さがはじまりカラダが参ってしまっていますね。

この暑い中、毎日ウォーキングやランニングをされている方を多くお見かけます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止と熱中症に十分注意し、スポーツを楽しんでください。

夏の暑さ対策の取り組みとして、関東甲信地方の1都8県で「熱中症警戒アラート（試行）」が先行実施されています。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に【暑さ指数(WBGT)】を用い、警戒アラートが発表される仕組みになっております。

環境省の熱中症予防情報サイトに3時間毎の暑さ指数の予測が出てきますので、指数の低い時にウォーキングに出るなど、外出のタイミングを見極める基準として、参考にされてはでしょうか。

金井公園では、ミストシャワーを管理棟付近に2箇所設置しており、ちょっとした涼スペースを設けさせていただいております。ウォーキング中のひと休みはミストを浴びて、クールダウンをしてみたいかがでしょうか。



今年から、吊るさげるタイプのミストシャワーも増やしてみたよ！

皆さんから、いいね！
と言ってもらえたよ。
うれしいな～。



去年に引き続き、置き型タイプのミスト



※屋外では人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。
ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！

金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ