



# 小雀公園 里山通信



## Vol.16 公園を歩いて健康増進!



コロナがずいぶん落ち着いたきて、少しずつお出かけを楽しむ方も増えてきたようです。でも2年くらい外出を控えた生活をしていたので、出かけた気持ち半分、なんだかもうめんどくさい気持ち半分になってしまいます。出かけるとすぐに疲れてしまうなんてこともありますよね。ということで、まずは外を歩いて体を動かすことから始めてみてはいかがでしょうか。



小雀公園には、一番距離の長い『公園ぐるりコース』、少しコンパクトな『里山ぐるりコース』、階段のない『らくらくコース』という3つのウォーキングコースを設定しています。季節ごとに雰囲気が変わる風景を楽しみながら、気分や体調に合わせてコースを選んだり、何周回るかを調整したりしてみてください。らくらくコース以外は未舗装園路を歩きますので、デコボコに注意しながら歩くことで、体幹を鍛えることもできると思いますよ!



その他に、11月20日(土)に自然観察会を行いました。こちら公園内を散策しながら、木の実や草の実などを見て歩きました。見て、触って、においをかぎ、普段は気づかなかった発見を探します。講師の方は食べられるかどうか重点を置いており、『えっ、これ食べられるの?』、『先生なんでも食べるね』なんてワイワイおしゃべりしながらの散策なので、体力はつかないけれども心のリフレッシュは十分できたと思います。みなさんも自分のペースで、ウォーキングを楽しんでくださいね!



黄色い花でおなじみのセイタカアワダチソウは  
 ← 種子が白く泡立って見えることからついた名前  
 なのだそうです!



小雀公園 ☎045-853-1945

<https://midocomi.com/kosuzumepark.html>

横浜市指定管理者 緑とコミュニティーグループ

