



砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和3年7月号



いまこそ 砧公園 へ行こう



新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛での運動不足を解消するため、砧公園で散歩をする方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな砧公園の豆知識をご紹介します。

インクルーシブ公園

2020年3月、日本初のインクルーシブ公園として「みんなの広場」の一角に遊具広場が開設されました。インクルーシブ公園とは、障害のある子もいない子も一緒に遊ぶことができる公園のことです。広場の遊具周りは転んでも怪我をしにくいゴムチップ舗装、全体は柵で覆われ飛び出しによる衝突が起こらないよう配慮されています。9種類の遊具はすべてが多様性のある構造になっていて、障害のある子もいない子も交わって思い思いに遊ぶことが出来ます。ここでは従来の公園では難しかった、障害のない子とある子が一緒に肩を並べて遊び、互いに違いがあることを理解しながら同じ時間を過ごすことが出来る公園なのです。

公園浴

森林浴の効果は知られていますが、なかなか遠出が出来ないときには公園浴がおすすめです。2・3日に一度、5分程度訪れるだけでストレスホルモンの分泌が森林浴と同程度抑制されることがわかりました。通学や通勤、お買い物ついでにちょっと立ち寄り休憩するだけでリフレッシュ効果が得られ心身の健康に良いというのであれば、ぜひ普段の生活に取り入れたいですね。

令和3年度 もみじまつり 開催中止のお知らせ

毎年秋に、砧くちなしふれあいの家で開催される『もみじまつり』ですが、拠点利用団体にアンケートを取ったところ、新型コロナウイルス感染症の関係もあり、今年度の開催は見送ることになりました。また来年度、改めて皆さんの笑顔あふれるもみじまつり開催に期待を寄せています。



発行元・お問合せ

砧地域社会福祉協議会事務所 砧地区事務局 宮崎・新藤
(世田谷区砧5-8-18 砧まちづくりセンター内)
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226

