



京都市緑のボランティアセンターでは、緑のボランティア活動や地域での活動に役立てていただくため、緑に関する情報や取組みを御紹介します。

御池通「和の花壇」講習会を行いました

緑のボランティアセンターでは、ボランティアの育成と植物の育成管理技術の向上を目的として和の花を育てるモデル事業を実施しています。令和4年3月には御池通の「和の花壇」において、柳池学区及び城巽学区のボランティアの皆さんと協同で花壇の手入れを行いました。暖かくなり増え始めた雑草の抜き取りや、冬で見頃を終えた花の切除などの作業を行いました。休眠していたヒオウギなどの新芽を確認することができ、夏の開花に期待を寄せています。近くをお通りの際には、ぜひご覧ください。



柳池学区の皆さん



城巽学区の皆さん

和の花壇で夏季に見頃をむかえる花のご紹介



ヒオウギ

古来、厄除けの植物とされていたことなどから、祇園祭の際には、軒先などに飾られます。



キキョウ

秋の七草のひとつです。乾燥させた根は咳止めなど薬用にも利用されます。

「新しい生活様式」
を心がけて公園を
使おう！
～4つのポイント～



体調が悪いときは
利用を控える



時間・場所を選び
ゆずりあおう



人と人との
あいだをあげよう



こまめに
手洗いしよう



出典：国土交通省作成「新しい生活様式」を踏まえた公園利用のポイント（2021年4月26日版）

道路や公園等の
損傷箇所
投稿アプリ



みっけ隊アプリをダウンロード!!

みっけ隊  で検索!

みっけ隊ホームページ

<https://mikketai.city.kyoto.lg.jp>



**公園を維持管理しているみどり管理事務所は、
令和5年度に土木事務所との統合を予定しています**

健康遊具の御紹介

運動には、心身の健康を保ち、病気を予防する効果があります。「体を動かすのは苦手だし、長続きしないよ…」という方、物は試しです。

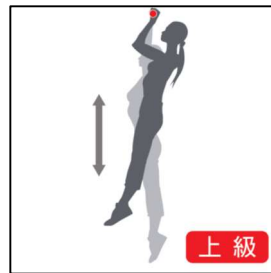
今回は、「健康遊具を使ってみたいけれど使い方が分からない」、「もっと健康遊具を使って、体を鍛えたい」という皆様に向けて、運動強度に応じた健康遊具の使い方を御紹介します。

ぶら下がり器



【初級編】ぶら下がり

- ・両手でバーにつかまり、背中・肩・腕を伸ばします。
- ・ぶら下がったまま、太ももを上げると腹筋も鍛えられます。



【上級編】けんすい

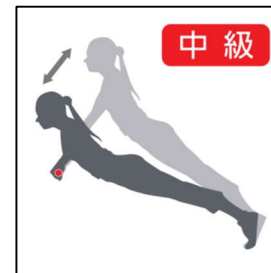
- ・鉄棒を手の甲が上になるようにして上から握り（順手）、けんすいをします。

腹筋ベンチ



【中級編】上体起こし

- ・バーにつま先を掛けて、上半身を起こします。
- ・ゆっくりと動くことで、より腹筋が鍛えられます。



【中級編】腕立てふせ

- ・両手で棒をつかみ、つま先を台の上に乗せます。
- ・背中を伸ばして腕立てふせをします。

背伸ばしベンチ



【初級編】背伸ばし

- ・ベンチに座って上半身を反らし、背中を伸ばします。
- ・首の柔軟性の改善や、腰痛予防に効果があります。

個人の体力に合わせて自由に御利用いただき、皆様の健康づくりには是非お役立てください！

