

中高年の
ための

市民ボランティアが

「赤坂公園ガイドマップ」を作成



子どもから大人まで楽しめる赤坂公園



ガイドマップ作成のための
ミーティング

四季折々の花や自然を楽しめ、散策など市民の憩いの広場として利用されている赤坂公園。そんな公園を中高年の健康づくりにも利用してもらうと活動しているグループを紹介します。

作成のきっかけは 栄養講座から

運動や調理実習などを通じて、楽しい健康づくりを目指した「中高年のためのクッキング栄養講座（初級）」。平成15年7月から半年間開催された講座は、講義や実習などバラエティーに富んだ内容で、参加者同士が気軽に楽しめるものでした。講座の中には「平日利用が少ない赤坂公園を中高年の健康づくりの視点から、もっと活用できないか」というテーマがあり、みんなで話し合いが行われました。さっそくグループに分かれ、公園の木や花を調べたり、遊べる場

所、運動できる場所、休憩場所など注意が必要な場所などを地図に書き込んだりしている内に、見所や魅力がいっぱい詰まった公園であることに気付いたのです。

「こうして赤坂公園の素晴らしさを再認識したメンバーは、もっとたくさんの人に赤坂公園の四季折々の美しさや楽しみを知ってもらおうと、散策しながらのガイドマップづくりを始めました。」

そして昨年の4月に「赤坂公園ガイドマップ」が完成しました。主な草木の観賞できる場所や健康づくりのポイントなどが、一目で分かるように記号やイラストで表示されたガイドマップです。



公園の散策には、ぜひこのガイドマップを。赤坂公園ガイドマップは、保健福祉館の健康増進課の受付に置いてあります。

赤坂公園集いの会を 結成

6カ月にわたった講座は、ガイドマップの完成とともに終了しましたが、それだけではありませんでした。今後も健康づくりに役立つことはできないかと、有志で「赤坂公園集いの会」を結成し、活動を続けることになったのです。

活動は月一回、植物図鑑を片手にしての公園内の樹木や花の調査や、公園西側にある市内最大規模を誇る船塚古墳の勉強会などさまざまです。そんな中、ガイドマップを作っただけでは駄目、自らガイドを務めるガイドツアーを行ってみては」と意見が出ました。

そこで、他の教室のOB会有志と協力し、ガイドマップを利用した「春のウォーキング大会」歩きながら赤坂公園の春を見つけよう」が企画されたのです。

春の ウォーキング大会

好天に恵まれた3月18日、参加者カードを急ぎ追加するほどの大盛況の中、ウォーキング大会が行われました。約2kmのコースを10〜20人ごとのグループに分かれ、ガイドマップを持ち公園内を散策



大勢の参加者でスタッフは大忙し



何かを発見。思わず足が止まる



頑張った人にはかわいいスタンプが



各グループには同会のメンバーがガイド役となり、赤坂公園の自然観察を存分に楽しみました。

参加者の中には、中国を原生とする珍しい木メタセコイアなど50種類以上の樹木が植えられていることを聞いてびっくりする人や身近な場所に古墳が残されている

ることを初めて知った人も、普段公園を歩いている人にもガイドさんに案内してもらって本当に良かった」と評判は上々で、集いの会の夢は一段とふくらみました。

「ガイドマップなどくわしくは健康増進課 ☎ 27 11111へ。」

四季を通じて楽しめる公園です

保健福祉館と市立図書館に隣接するこの公園は、周囲約1.1kmの自然の樹木に囲まれた緑豊かな公園です。

園内には小沼、古墳、子どもたちに人気のアスレチック広場、ベンチを使っのストレッチングをする場所、家族で楽しくくつろげる芝生広場などが備わり、四季折々の草花がわたしたちを癒やしてくれます。

春には花見客でにぎわう公園で有名ですが、これからはアジサイ、秋にはモミジやイチョウがきれいですね。草木を観察しながら、心も体も健康になりませんか。



赤坂公園集いの会会長
高木寛夫さん