

気軽にリフレッシュ！

公園で休日を 過ごそう

青空と新緑が眩しく、お出かけしやすい季節になりました。
天気もいいし散歩でもしようかな…と思ったら、近くの公園に出掛けてみませんか？
四季折々の自然にふれるのもよし、スポーツでさわやかな汗を流したり、ベンチで好きな本を読んだりするのもよし。次の休日はあわただしい日常を離れ、近くの公園でゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

多世代が集う憩い広場

『多世代が集う憩い広場』がオープン



小口城址公園 展示棟



ものみやげ物見櫓

旧大口北小学校跡地に、平成28年度から3か年計画で工事が進められてきた「多世代が集う憩い広場」がオープンしました。いつでも誰でも自由に使える広場です。

隣接する小口城址公園は、大口町の重要な史跡のひとつ。長祿3年（1459）、織田遠江守広近によって築城された小口城は、尾張統一を目指す織田信長に攻められ一旦廃城となります。しかし、天正12年（1584）の小牧・長久手の戦いの時に秀吉方の砦のひとつとして再利用されました。以前の発掘調査では「建物跡」などの遺構が発見され、かつてこの公園を中心とする範囲が小口城であったことが裏付けられました。

約500年前の戦国の歴史を感じながら公園を歩いてみるのもまた一興です。

大口町の公園



余野4号公園



余野3号公園



余野2号公園



余野中央公園



余野5号公園



余野6号公園



竹田公園



平和記念公園



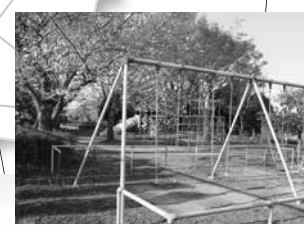
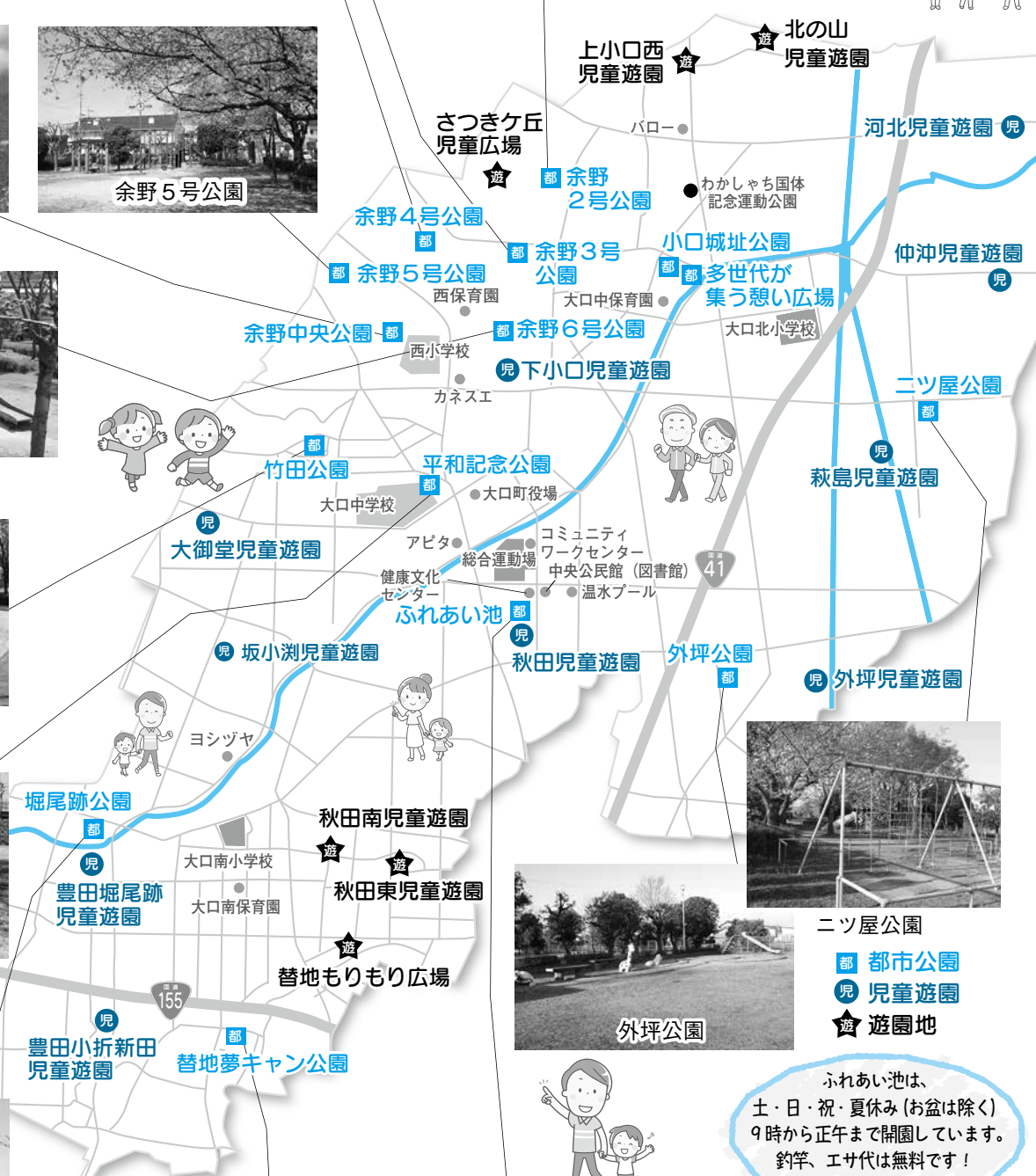
堀尾跡公園



替地夢キャン公園



ふれあい池



ニツ屋公園



外坪公園

ふれあい池は、
 土・日・祝・夏休み(お盆は除く)
 9時から正午まで開園しています。
 釣竿、エサ代は無料です！
 ※1月、2月はお休み

都市公園の役割

大口町には都市公園が15か所、児童遊園が16か所あります。

都市公園とは、都市公園法に基づいて設置される公園・緑地のことです。子どもから大人まで多くの皆さんの憩いの場。また、環境保全、災害時の避難など、地域には欠かせない役割を担っています。



防災倉庫



マンホールトイレ 災害時はフタを開け、テントを張ると非常用トイレになります。



広いオープンスペース 災害時に物資の確保や一時的な避難生活の場などさまざまな役割を担います。



災害に備え

大口町の指定避難所になっている屋内運動場の隣りに「多世代が集う憩い広場」があり、災害時に役立つオープンスペースや駐車場には防災倉庫、マンホールトイレ（3か所）などが備わっています。広場がある北地域（外坪・河北・上小口・中小口・下小口）では毎年、北地域自治組織主催の避難・防災訓練がおこなわれ、マンホールトイレなどの使い方が紹介されています。地域の防災訓練に参加してご自身のときに備えましょう。

健康遊具で「青空ジム」



中島翔太トレーナー

人生100年時代といわれる昨今、健康づくりのために運動をする人が増えています。「多世代が集う憩い広場」に設置されている健康遊具の効果的な使い方を、ウィル大口スポーツクラブの中島翔太トレーナーに伺いました。

「公園の健康遊具はどんなことができますか？」

主にストレッチですね。筋肉を伸ばし、関節可動域を広く使っための運動です。



ハングバー

ツイストサークル

ベンチストレッチ

パネルタッチ

ストレッチには動的ストレッチ（ラジオ体操など）と、静的ストレッチ（柔軟体操）があります。この公園にある健康遊具は静的ストレッチに有効ですので、筋肉のバネの効果を高める動的ストレッチ（ラジオ体操）をしてから、ウォーキングなど有酸素運動をして心拍数を上げ、体が冷めないうちに健康遊具でクールダウンのストレッチをしましょう。

注意点は、筋肉を伸ばす意識を持って最低20秒から30秒、気持ちよく感じる強度で伸ばすことです。呼吸も大切です。「息をゆっくり鼻から吸って、口から吐く」そうすると効率的にストレッチできます。

「なるほど！ストレッチは全世代が無理なくできる健康体操ですね。」

はい。4つの健康遊具で全身のストレッチができるので、シニア世代はもちろん、若い世代の方もぜひ活用してほしいですね。健康の保持や増進のほか、リラックス・疲労回復など心身ともにいい影響を与えてくれます。ぜひ健康づくりに役立ててください。