

突撃! 市民リポーター

わが子とお出かけしながら
レポートします! 子供公園は
オススメスポットです

市民リポーター 小宮山 菜津美さん

3密避けて北本市子供公園で遊びませんか?



隣りと距離をとれるブランコ



一組ずつ入店のおひさまの売店



お店の人にいただいたチラシのエコバッグ

こんにちは! 市民リポーターの小宮山 菜津美です。

コロナで外出自粛が数か月続いていましたが、子どもたちをストレス発散させるために子供公園へ行ってきました。

コロナが心配...そして夏の時期は暑くてマスクを着用しながら体を動かすことによる熱中症の危険も心配。モヤモヤが溜まり、ストレスがたまってしまわないように少しの時間ですが遊びに行きました。

ブランコは他の遊具より距離をとりながら遊べました。

空いている時間帯を選べば、ふわふわドームも密にならずに遊べると思います。

子供公園では、トイレ前とおひさまの売店前でアルコール消毒ができま

す。おひさまでは密にならないように、一組ずつ入店! お店を貸し切り状態でお買い物するので、安心。子どもたちは「セレブになった気分♪」なんて言って喜んでいましたよ!

小さい駄菓子を購入した際もエコバッグを持参してくださいね。私はエコバッグを忘れてしまい息子がお菓子を抱えていたところ、お店の人がチラシの手作りエコバッグに入れてくれました!

秋になり、お散歩や公園遊びがしやすい時期になりましたね。

外出時にはマスク着用が必須ですが、子供公園では密にならない時にマスクを外して森林浴をしてみてもいいかがですか?!

鳥のさえずりや、木々の葉の揺れる音が心地良いですよ。



市民リポーター 山北 陽子さん

コロナ禍!!! あなたの秋はどんな秋?

こんにちは! 市民リポーターの山北 陽子です。コロナ禍で迎える秋、皆さんはどのようにお過ごしですか? 読書の秋、食欲の秋、芸術の秋... いろいろな秋がありますが、コロナ太りを払拭したい私は、やっぱりスポーツの秋! ということで北本駅前にあるエクシードスポーツジムへ行ってきました。

どの施設もそうですが、入口には手指消毒液と体温計が設置されており来館者全員に検温と消毒を徹底。さらに定期的な換気とスタッフ全員マスク着用でコロナ対策は万全! なので安心です。

準備運動→ストレッチ→縄跳び→ミット打ち→マスパーリング→筋トレ、と流れはこんな感じですが、スキルに

体を動かすことが大好き!
スポーツ関係の記事はお任せ
ください!

は個人差があるので、人と比べず自分にあったペースと内容で楽しく行うのがベストですね。また、さまざまな年代やバックボーンを持つ人達と交流できるのも魅力です。

運動がもたらす健康効果として、ダイエットなどの減量効果、血糖値改善などの身体の健全化、ストレス解消など心の安定、そして病気の予防効果などがあるそうです。

北本市内にも、たくさんの運動施設や公園があります。こういった場所をどんどん利用して、秋のそよ風を楽しみながら免疫力を高めコロナに負けない体力作りをしてみませんか?



入口には消毒液と検温器が配備



ルールの下で楽しく対人練習



何歳からでも筋肉は鍛えられます

詳しくは市ホームページへ「市民リポーター」で検索!