

コロナ禍での

公園ライフ のススメ

換気や密閉空間の心配がない屋外の公園でも、忘れてはいけない新型コロナウイルス感染症対策。「新しい生活様式」を意識しながら遊びのエチケットをマスターし、楽しい公園ライフを送りましょう。



まるでダンサー♪
ケンケンパ



1人でもコース作りから楽しめるケンケンパ。地面に丸や四角をランダムに並べてまずはコース作り。コースができたら実際に渡ってみよう。スマホで音楽を流したり、歌を歌ったりしてリズムカルにやってみるとまるで踊ってるみたい！

リーチ！
だるまさんがころんだ！



鬼から2m離れたところに線を引き、そこまでたどり着いたらタッチの代わりにリーチ！ と言うオリジナルルールのだるまさんがころんだ。普通のルールよりみんなが遠くなるので鬼にとっては難しいレベルアップバージョンです。

今日は何になる？
動物マスク



折り紙で動物の鼻をチョコチョコと作ってみよう！ 思わずクスッと作るオリジナルマスクの出来上がりです。折り紙を貼るだけで付け替えも簡単！ 図鑑を見ながらいろんな鼻を作って、気分に合わせて選ぶのも楽しみに♪

ふたりでも
ひとりでも
楽しめるフリスビー



投げる&受け止めるを楽しむフリスビー。腰を使って投げたり、ジャンプしてキャッチしてみたりと意外にもいい運動になります。1人なら2つの置き、その間を通して遊ぶことができます。周りに人がいない場所で遊びましょう。

公園遊びでも気をつけたい、 感染症対策のポイント！

体調が悪いときは公園の利用を控えよう

発熱や咳、喉の痛みなどの症状がある場合は、外出を控えましょう。

こまめに手洗いをする

手や指に付いたウイルスは、洗い流すことが大切。遊具やベンチ、手すりなど多くの人が触れるものに触った後は、こまめな手洗いや手指の消毒を心掛けましょう。

空いた時間・場所を選び、譲り合う

混んでいる時間や場所を避け、利用する時間はいつもより短くしましょう。また、ほかの利用者と譲り合って遊びましょう。

人と人との距離を空ける

ほかの利用者と1～2mの間隔を保つことを意識しましょう。なお、熱中症対策のため、身体的距離を確保できる場合は、マスクを外して過ごしていいとされているので、天気や気温に合わせて適切な対応をとりましょう。

情報提供：株式会社パークフル



他にも楽しい
遊びがたくさん！



親子で楽しく 公園デビュー！



小山さん

初めて子どもと公園に来たのは1歳になった頃。歩き始めるようになった頃だったから遊具ではまだ遊べなくて、かけっこばかりしてたっけ。



小山さん

大きな公園だとお友達もたくさんいて子どもたち同士で遊んでくれるから、一緒に走り回らなくても良くて、楽しかった部分もあるね。



小山さん

おかげでママたちの雑談の時間もできたよね。この時間ってすごく大切で、保育園の情報とか教えてもらったり。そういう情報を得られるのも公園の良さだったりする。

「公園デビュー」って最初は壁を感じてハードルが高かったけど、子どもたちのためになって思ったら不安が無くなった。ママたちと情報交換もできるし、とても貴重な場所だと思う。

公園は親も子どもも楽しめる場所。特に古河市には素敵な公園がたくさんあるので、これから公園デビューを考えているママたちは、不安がらずに気軽な気持ちで出かけてみたらいいと思いますよ。



桑原さん



桑原さん



桑原さん