



**陽の光**  
光を浴びて  
元気いっぱい。

# New Normal Park Life

新たな日常×公園の魅力



**大空**  
見上げれば  
隣町にも  
宇宙にもつながる  
開放感。

**そよ風**

吹く風は  
心地よい  
自然の換気。

**木陰**

木々の枝葉に  
守られ  
外でも涼しく。

**五感**

色や匂いで  
季節を感じる。  
いきもの、花、木々との  
リアルなふれあい。

**広がり**

天井や壁のない  
広々した空間。  
食事もゆったり  
気持ちよく。

**地域との  
つながり**

リモートワークが  
続いても  
公園に行けば  
誰かに会える。

## 公園はいつもあなたのそばにある！

新型コロナウイルス感染症の広がりにより外出を控えることが多くなり、健康二次被害が指摘されています。屋外で気持ちよく過ごし、感染症に負けない健康な心と体をつくることも大切です。そんな中、身近な公園が注目されています。歴史的にも、都市に公園をつくる大きな目的は衛生上の必要性とされ、「都市の肺」として

整備が進められてきました。そしていまでは全国に1人あたり10㎡のストックがあります。身近な緑のオープンスペースで、リフレッシュしたり、体を動かしたりできるんです。公園では、リモートでは体験できない五感で感じるリアルな体験が待っています。

## もっと公園に 出かけましょう



国立成育医療研究センター理事長 五十嵐 隆  
子どものこころと体の発達にとって、戸外で遊ぶことはとても重要です。この時期であるからこそ、公園を上手に利用していただきたいと思います。

全国都市公園整備促進協議会 <https://www.posa.or.jp/sokushin/>

お近くの公園の情報は、市区町村のHPなどで探すことができます。さあ、公園に出かけ、利用のルールを守ってもっと楽しい時間を過ごしましょう！

## 青空の下で エクササイズ

土や草の匂いを感じながら、大きく深呼吸。体を動かして活力を取りもどそう！



## 歩数計を持って でかけよう

草木や花を眺めながら歩くだけで、心も身体もリフレッシュ。坂道があればハイキング気分も味わえる。



## アウトドアで やってみよう

太陽の下、フライングディスク、バトミントン。木陰でトランプ、将棋だって。たまには仕事も外で気持ちよく。遊び方も楽しみ方もあなた次第。



## シートひとつで どこでもカフェ

風通しのよい公園で、お気に入りのコーヒーを。



## お気に入りの場所で ゆったり

芝生で寝ころんでOK！好きな場所で本を読んだり、音楽を聞いたり、緑を眺めてリラックスタイムをどうぞ。



## すぐ行ける 遊園地

ブランコも滑り台もお家のすぐ近くに！小さな公園も子どもにとっては大きな遊園地。

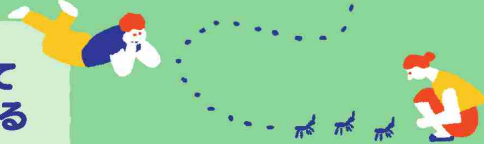


# 新しい生活様式で 公園を楽しむ方法 アイデア 無限大

New  
Normal  
Park  
Life

## 土に触れて 自然を感じる

しゃがんで土いじり。地面を覗くとバッタ、アリの巣、ダンゴムシ。



## 草花と外遊び

シロツメクサの花飾りや笹舟作り、オオバコ草相撲・・・草遊びで身近な草を知り、花の香りや季節を感じて、思い出づくり。



## 生きもの探しの 大冒険！

セミの抜け殻、トンボの産卵・・・公園は、大自然への第一歩。まるで、様々な不思議や発見がある身近なジャングルです。



全国都市公園整備促進協議会 <https://www.posa.or.jp/sokushin/>

お近くの公園の情報は、市区町村のHPなどで探すことができます。さあ、公園に出かけ、利用のルールを守ってもっと楽しい時間を過ごしましょう！