

にっぽん **くらし** 紀行

## 自然とふれあう、初秋のくらし

厳しい猛暑が過ぎ、少しずつ朝夕になると涼やかな風を感じる季節が訪れました。  
この秋は、気負わずに楽しめる身近な「公園」で  
思い思いに楽しいひとときを過ごしてみませんか。

### 近場の公園でプチピクニックを 楽しもう！

ひと口に「公園」といっても、バーベキュー広場やスポーツ施設のある大型公園から、動物園や日本庭園のある公園、桜の名所として知られる公園、小さな児童公園まで、その種類はさまざま。自然の中を散策するだけでも十分にリフレッシュできますが、この秋は、広大な芝生広場でプチピクニックを楽しんでみませんか。焼きたてのパンやお弁当を持参して、青空の下でとっておきのランチタイムを……。すがすがしい緑に囲まれ、木陰のベンチでのんびりと読書をするのも、秋らしい公園の楽しみ方です。

プチピクニックや  
木陰での読書ののんびりと



## 季節の植物や生き物と ふれあい、癒やされよう！

リモートワークなどで家にこもりがちなの今こそ、自然とふれあう時間がとても大切。森林浴という言葉があるように、緑には心と体をリフレッシュする効果があるといわれています。四季折々の植物や野鳥、昆虫が観察できるのも、自然あふれる公園の魅力。バードウォッチングというとハードルが高い気がしますが、耳を澄まして鳥の声を聴くだけでも、ほっと心が癒やされるはず。愛らしい花や野鳥と出会った瞬間をカメラやスマートフォンに収めて、小さな秋の思い出にしませんか。



野鳥や花で心の癒やしを



体を動かしてリフレッシュ



## 思い切り体を動かして 元気をチャージ！

日々の運動不足やストレスを解消するのにもぴったりの公園。広大な園内にウォーキングコースやサイクリングコース、アスレチックなどが整備された公園もあり、爽やかな風を感じながら、アクティブに体を動かすのも公園の楽しみ方の1つ。アスレチックには本格的なものから、幼児やシニア向けのやさしいものまで豊富なバリエーションがあります。縄跳びやバドミントンで汗を流したり、鬼ごっこなどを子どもと走り回ったり、昔ながらの遊びを楽しめるのも公園の醍醐味です。

