

● イベントインフォメーション 2022年2月

サンプロ アルウィン (総合球技場)

26(土) 遊んで学んでスカイパーク

陸上競技場・補助競技場

26(土) 第13回中信地区中学校新人駅伝競走大会

体育館

6(日) テアフルベルカップ
第19回長野県中信地区レディースフットサル大会

11(金・祝) ~13(日) <ハンドボール>坪田杯交流会

20(日) 第21回長野県団体対抗バドミントン選手権大会
(エレメンタリー・マスター・シニアの部)

23(水・祝) 第26回長野県小学生ドッジボール選手権大会

27(日) 第21回長野県中中信地区中日新聞社杯ジュニアフットサル大会

やまびこドーム

8(火) マイナビ業界研究フェア(松本会場)

※上記の内容は主催者の都合、また今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況等により変更または中止になる場合があります。何卒ご了承ください。

南管理棟・サイクルセンターは2月末まで

土・日・祝日のみの営業となります

新型コロナウイルス感染拡大の状況により営業日に変更になる場合があります

冬期営業期間(2022年2月末まで)の営業スケジュールは以下の通りです。

2022年2月							2022年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5	27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2

- ※ 冬期営業時間(9:00~16:30)
- 休業日(1月~2月の平日)
- 3/1~通常営業時間(9:00~17:00)

※冬期営業時間について(営業終了が通常より30分早くなっています)

	通常	冬期
● レンタサイクルの受付終了	16:00	⇒ 15:30
● おもしろ自転車の受付終了	16:30	⇒ 16:00
● 返却・営業終了時間	17:00	⇒ 16:30

☆南管理棟休業日(平日)のパターゴルフ用具貸出は総合球技場(サンプロアルウィン)受付にて承ります。ご利用の際は、お手数ですが下記までご連絡ください。

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター TEL 0263-57-2211

編集後記

2月4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。あまりの寒さに年末からすっかり足が遠のいていたウォーキングをそろそろ再開したいのですが、なかなか重い腰を上げることができず…。体調とも相談しながら長く続けていければいいな、と思います。暖かい春が待ち遠しいですね。

スカイパーク写真館

Skypark Photo Gallery

冬の風物詩



丘と雪だるま @野と花のゾーン



飛行機と北アルプス @花のプロムナードゾーン

スカイパークの“旬”の情報を発信!

信州スカイパーク公式Instagram&Twitterも

よろしくお願いたします



【発行】

長野県松本平広域公園指定管理者

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター

〒390-1243 長野県松本市神林 5300

松本平広域公園総合球技場(サンプロアルウィン)内

TEL. 0263-57-2211 FAX. 0263-57-0444

e-mail info@shinshu-skypark.net

URL https://shinshu-skypark.net/



vol. 191



1月イチ特集

寒~い冬を元気に乗り切ろう

スカイパークでリフレッシュ!

今年の冬はとにかく寒い!という印象が強いです。12月半ばを過ぎた頃から朝の最低気温がマイナス5℃を下回る日がたびたびあり、年が明けた1月2日には松本でマイナス10.0℃を記録するなど、例年に比べても厳しい寒さに見舞われています。

ただでさえ冬は寒さで体調を崩したり、インフルエンザなどの感染症が流行したり、何かと大変な季節でもあります。ましてや一昨年から続くコロナ禍とこの冬のつらい寒さの中では体調管理も本当に大変です。

1月中旬現在、猛威を振るっている“オミクロン株”は感染力が非常に強いと言われています。感染状況が落ち着いていた年末年始休みで気が緩み、手洗いや消毒・三密回避などの基本的な感染予防対策がついおざなりになってしまっているという方も少なくないのではないのでしょうか。もう一度、手洗いの手順などを見直してみるのも良いかもしれません。

受験シーズンということもあり、受験生の皆さんやご家族などは特に神経を使う時期だと思います。嬉しい春を迎えるためにも、しっかりと体調を整えて、この冬を元気に乗り切りたいですね。



◆ ◆ ◆ 冬を元気に乗り切ろうースカイパークでリフレッシュー ◆ ◆ ◆

突然ですが **めんえき** 免疫のおはなし

コロナ禍の中、さまざまなところで見かけ耳にするようになった「免疫」という言葉。テレビやネットでは免疫を高める方法や食べ物などが紹介されていたり、買い物に行けば「免疫力 UP」をうたった食品が並んでいたりして、つい目が行ってしまいます。何となく体に良さそう!と試してみたりするのですが、ではそもそも“免疫”って何なのでしょう。



免 疫とは

私たちの体は細菌やウイルスなどの侵入のリスクに絶えずさらされています。免疫とは、自己と非自己(自分ではないもの・異物)を見分け、細菌・ウイルスなどの“異物”が侵入してきたときにこれを攻撃、体から排除する仕組みのことです。

文字通り「疫(病気)を「免」れる、で免疫というのですね。免疫には大きく分けて「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあります。

【自然免疫】
生まれつき体に備わっている免疫の仕組みで、体の中に入ってきた細菌やウイルスなどの異物に対して即座に対応する。

【獲得免疫】
一度接触した細菌やウイルスなどを記憶し、次に同じものが侵入した際に対応し、感染を防ぐ後天的な免疫の仕組み。

*ワクチン(予防接種)はこの仕組みを利用して、毒性を弱めたり無毒化した病原体などをあえて体に入れて免疫細胞に記憶させることで、その病原体に対する防御力をつけ、感染を防いだり症状が軽く済むようにしているのです。大まかなイメージとしては、免疫細胞におたずね者(ウイルス)の人相書きを渡して警戒してもらうような感じでしょうか。

これらの免疫システムは、マクロファージや好中球、樹状細胞、NK細胞、T細胞、B細胞などのさまざまな免疫細胞が連携し働くことで機能しています。

がんの発生を防ぐのも免疫の働き

免疫の機能の一つは自己と非自己を見分けることでしたが、では、自分の体の中の細胞が異常な変化をしたがん細胞などに対しては働かないのでしょうか? そんなことはありません。ヒトの体の中では、健康であっても1日に数百から数千のがん細胞が発生するといわれています。こうした異常な細胞を見つけて排除するのも免疫細胞の役割の一つです。

このように、免疫とは何種類もの免疫細胞などが関わりながら、体を病原体などから守るさまざまな機能を持つ複雑なシステムなのです。

免 疫は高ければ高いほど良いの?

免疫は、自己ではないものを異物(侵入者)として攻撃する機能です。普通に働いていれば体に有害な細菌やウイルスなどから守ってくれますが、時には過剰に働いてしまう場合も。体には害のないはずの花粉などの物質に反応してしまい、これを排出しようとするのが花粉症などのアレルギーです。また、自己であるはずの正常な細胞などを攻撃してしまう自己免疫疾患や、新型コロナ関連の報道などでよく耳にするようになった「サイトカイン

ストーム」など、免疫の暴走といわれる怖い症状を引き起こすことも。免疫機能が活性化しすぎて暴走すれば、かえって体に深刻なダメージを与えてしまうこともあるのです。

反対に免疫が働かないと、健康であれば感染・発病しないような病原体にも感染してしまいます。免疫がうまく働かなくなることを免疫不全といいますが、これには先天性のもの他、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起きる AIDS のような後天性免疫不全などがあります。

このように、免疫機能は高すぎても低すぎても体に支障をきたしてしまいます。バランスを保って適度に働いている状態がベストなのです。



不 規則な生活やストレスが免疫を低下させる

複雑でさまざまな機能を持つ免疫システムですが、睡眠不足、栄養不良、疲労やストレスなどによりその機能が低下することも。

免疫機能を低下させないためには、生活のリズムを整え、十分な睡眠と栄養をとり、適度な運動、そしてストレスをためすぎないことが大切です。生活が不規則になりがちで、しかもさまざまなストレスにさらされている私たち現代人は特に気をつけなければいけませんね。

適度な運動はストレス解消にも効果あり!
スカイパークで ウォーキング

例年になく厳しい冷え込みが続いたこの冬。再び新型コロナウイルスの感染が拡大していることもあり、外出の機会が減って家にいる時間が長くなったという方も多いのではないのでしょうか。お家でできる趣味などがあればともかく、ずっと家にこもっていると気が滅入りますし、何より運動不足になりがちです。そんな時におすすめしたいのがウォーキングのような酸素運動です。特別な用具や経験がなくても気軽に始められるスポーツとして注目を集めているウォーキング。信州スカイパークには総面積 141.6ha の広大な園内を 1 周する全長 10 km の周回コース『信州スカイロード 10』があり、休日、平日を問わず大勢の方がウォーキングを楽しんでいます。雄大な北アルプスの山並みを始め、四季折々の植物や空港にやってくる飛行機などを眺めながら歩いていると清々しい気持ちになり、ストレスも吹き飛ばしてしまいます。空気が澄み晴天の日が多い冬は、真っ白に雪化粧した山並みが特にきれい。あまり歩けなくても、この景色を見るだけで気分転換になります。ちょっと“すく”を出して、スカイパークでウォーキングはいかがですか? お出かけの際は防寒対策と準備運動、水分補給も忘れず!



【連載企画】信州スカイパーク雑学講座

和 風 月 名

第 11 回 「如月」

皆さんこんにちは。

1 月の「大寒」を通り過ぎ、暦では寒さのピークを越えているはずですがいかがお過ごしでしょうか。

まだまだ県内のコロナ感染拡大は継続状態ではありますが、2022 年はいよいよ収束・解決に向かい、子ども達ののびのび外で遊び、充実した学校生活を送れる日々が戻ってくることを期待して行きたいと思います。

さて、二月はまだまだ寒さが残る時季、今月の和風月名の語源や由来にもなるほどなどという意味が込められていました。

早速ではありますが、二月の和風月名の語源や由来の所説をご紹介しますと思います。

二月の和風月名、皆さんもどこかで聞いたことがあるかなと思います。「如月」と言います。読み方は「きさらぎ」と読みます。

ではどのような由来や語源があったのか、まず一つ目の最も有力とされている説は次の通りです。

この季節まだまだ寒さが厳しい日が続きますね。そのため寒さを少しでも防ぐため服(衣)を重ねて着て寒さをしのぐことから「衣更着(きさらぎ)」が転じた

と言われていたそうです。

他には 2 月の暦では「立春」となります。少しずつ暖かい陽気があることを表し「気更来(きさらぎ)」が転じた説とか、さらにもう一つは春に向けて草や木が生い茂る月を表現した「生更木(きさらぎ)」が語源だったとか。

その他に如月の別名もあったので少しご紹介したいと思います。

寒い冬が続き、年が明け、初めて咲く花を「初花(はつはな)」といいます。この花については主に梅の花を指しているようですが、年が明けて初めて花が咲く月「初花月(はつはなづき)」という別名があるそうです。また徐々に暖かくなることで雪が降らなくなることから「雪消月(ゆききえづき)」とも言われているそうです。

このように二月の「如月」にも様々な語源や由来があったり、別名が存在したり皆さんも初めて聞いたものもあったかなと思います。

それぞれの月にそれぞれの個性が表現されている和風月名の奥深さが少しでも伝わればなと思います。



もう一度おさらい

感染予防のための手洗い手順

下の図の手順で30秒以上かけてしっかり洗きましょう。



手を水でぬらしたら、



石けんを手にとり、よく泡立てながら手のひらを洗います



手の甲もよく洗います



指の間や付け根もしっかり洗います



親指を反対の手でねじるように洗います



指先・爪の間をこするように洗います



手首も忘れずに!



最後は流水でよく洗い流します



清潔なハンカチやタオルで拭きましょう

