

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

令和6年

5

No.1434

チェアリングで 深呼吸

PICK UP

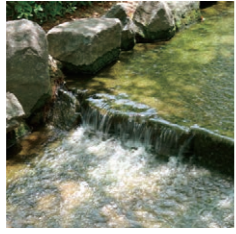
10 健康でいきいきと暮らせるまち

16 楽しく学ぼう たかつきの自然

20 (仮称) 地域共生ステーション整備

22 令和6年度当初予算

水辺 で



揺れる水面と陽の光
水を感じて過ごすだけで
心が穏やかになる不思議

散歩に出かけ、のんびりするの気持ちいい季節。
チェアリング*なら、折りたたみ式の椅子を持って
行けばベンチがなくても好きな場所でくつろげる。
自然が豊かな高槻はいい場所が近所にたくさん。
少し汗ばむ陽気なら水辺がいいだろう。
小川沿いの遊歩道を、ゆるやかな流れを眺めなが
らゆっくりと歩く。すーっと心が休まっていくような
感覚にほおが緩む。ちょうどいい場所を見つけて
椅子を広げ、落ち着いたところでちょっとブレイク。
心ゆくまで、この時間を楽しんでいよう。

*散歩しながら気に入る場所を見つけ、軽量折りたたみタイプ
のアウトドアチェアなどを置いてくつろぐという手軽なアウト
ドスタイル



せせらぎ緑地（高槻水みらいセンター）





木陰で



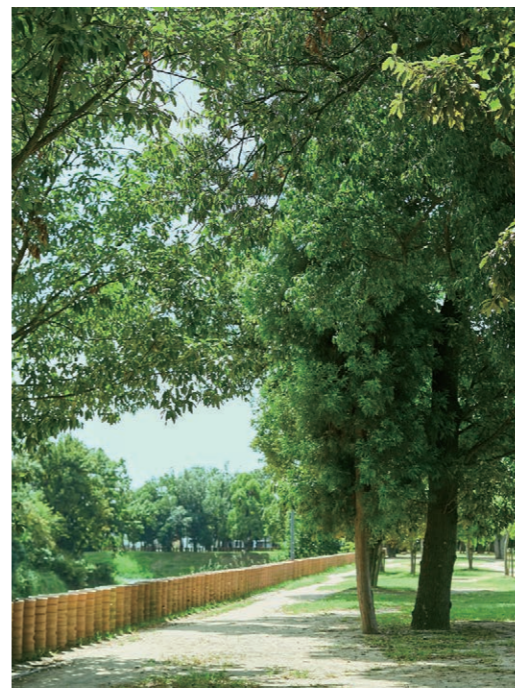
樹々の緑と木漏れ日
からだを預ける
時間がゆっくり流れていく

忙しい日々、ひと息つきたくなったら、いい感じの木陰がある公園へチェアリング。緑の葉から漏れる陽の光と、やわらかな風、まちなかなのに時折鳥の声も。目を閉じて深呼吸していると、自然に包まれるこちよさに心がほどけていくはずだ。

奥まった木立を選べば、より周囲を気にせずひとりの時間に浸ることができる。スマホはオフにして、デジタルデトックス。読みたかった本に没頭したり、軽く昼寝したり。いつもの生活から解放されるひとときがあれば、明日からまたがんばれそうな気がする。



今城塚古墳公園





高槻城公園

こもおすすめ
水と緑の癒され公園

まちなかにも自然が多い高槻は、チェアリングにぴったりの場所に事欠かない。いつもの散歩コースやお気に入りの場所で、ぜひ。



芥川桜堤公園

川の流れや水面を通る風を楽しんだり、川遊びを眺めたり。河原でも、桜並木の下でも、気持ちよく過ごせる。



淀川河川公園
(大塚地区、三島江地区)

空が広く開放感もひとしお。思い切り体をのばしてリラックスできそう。野鳥ウオッチングも楽しいかも。



安満遺跡公園

原っぱや外周の外は休日でも比較的人が少なく、ゆっくりできる。歴史拠点の洋館の裏もちょっとした穴場。



摂津峡公園 桜広場

200本以上の桜の木の下でくつろげる。すがすがしい山の空気に包まれ、鳥の声を聞きながらのんびりして。

みんな
なで

青空の下で、気が向くままに
笑って、しゃべって、
のんびりするプチゼいたく

アウトドアやピクニックは楽しいけれど、準備なしでサクッと自然とふれあうなら、椅子だけ持って近場の公園へ。ちょっとつまめるものを持って行くのもいいだろう。

車ではなくみんなで歩いて行くと、道中のおしゃべりもいつもと違う話題が飛び出す。目的地はおなじみの場所なのに、椅子に座って見る景色は目の高さが違うだけでちょっと新鮮。

家よりもリラックスできるせいか、たわいのない話でわいわい盛り上がっているだけで、みんなの表情が和んでいくよう。家ではしないような話ができるのも、この開放感のせいかもしれない。