

新緑の時期はお散歩に最適の季節です♪

5月是一年のうちでも一番過ごしやすい季節ではないでしょうか。

晴れた日の午前中、お散歩をしませんか。

朝ごはんを食べて、5～10分たった後、軽く10分ほどのお散歩をすることをおすすめいたします。

食べてすぐではなく、少し座って胃が働きやすい状態を作って歩くことで、消化力がアップします。

食べたものをスムーズに消化することは、健康のためにもとても大切です。

全ての不調は消化器系の不十分な働きにより起こります。

自分の消化力にあったものを適量食べ、しっかりと消化することで、体に必要なエネルギーが余すことなく代謝され、各器官に運ばれて最善の働きをしてくれます。

☆白湯を飲むこと、食後の軽いお散歩で、快適なからだ作りをいたしましょう。

<みなみサロン（風早）> <障害者父母の会ヨガ講座> （西条）



協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和7年 5月1日

5月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

活 動 内 容

- ☆ 風早地域センターヨガ講座
- ☆ 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
- ☆ マッキーはうす（三津）
- ☆ みなみサロン（風早）
- ☆ 障害者父母の会にてヨガ講座（西条）

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100