

私たち地域おこし協力隊です！ No.18

すっかり朝晩が冷え込む季節となりました。

少し前まで窓を開けてタオルケット一枚で寝ていたのが嘘のようです。

普段は柏倉家のことにつきっきりの協力隊ですが、先日、桃農家さんのご厚意に甘えさせていただいて、農園にお邪魔させていただきました。

桃とすももの品種や接木のこと、桃の色を調節するためにカバーをつけて日光に当たらないようにしていることなど、色々なお話を聞けば聞くほど、食べてるばかりで全然知らないんだと改めて勉強になりました。

まだ陽に当たっていないカバー外したての黄色い桃も見せていただいたのですが、あまりの美肌&美尻にうっとり…。

自分の肌と比べてがっかり…。

そして普段は岡地区から長崎方面を望む景色に馴染みがある私達ですが、反対側から望む景色も綺麗な～とんだか新鮮な気持ちでした。

なんだかだとまだまだ知らないことばかりで、毎日生活の中で面白いこと勉強させてもらっています！

そしてそんな機会をくださる皆さんに改めて感謝！



さめ細やかな美肌美尻



振り返るとまた別の景色が

コラム：GO!GO! challenge Sports：Vol.18

GO! GO! チャレンジ スポーツ

健康ストレッチ：脚・腰・股関節の筋肉をほぐす

☆心地よい痛みを感じる程度で、15～30秒伸ばす。
☆呼吸は自然に行い、息を止めない。

- A**①両足を肩幅程度に開いて両腕を前に伸ばします。
②上半身を前方に倒します。

- B**①右足を前にして両足を前後に開きます。
②両腕は腰に当てます。
③左足のかかとで床を押すようにしながら、ひざを深く曲げます。
④反対側も同じようにします。

- C**①右足を前にして両足を前後に大きく開きます。
②前足のひざに両手を乗せます。
③上半身はまっすぐに起こしたまま、ひざを曲げて、ゆっくり腰を下ろします。
④反対側も同じようにします。



「チャレンジデー」は毎年5月の最終水曜日に実施されます。スポーツを通じた健康づくりに通年で取り組むため、運動と健康のあれこれをご紹介します。

来年のチャレンジデー（5月27日）まで

あと **225日!** (令和元年10月15日時点)

ストレッチは心のリフレッシュにも役立ちます。
時間を見つけて毎日行いましょう！