

### おすすめの運動『ウォーキング』

「目標は1万歩！」ですが…いきなりそれを目指すのではなく、日常生活の中で歩く機会を増やすこと、調子が出てきたら正しいフォームで歩くことにより、けがを予防できます！

まずは今の歩数を確認してみましょう！（万歩計や携帯電話で確認）

※運動前後のストレッチも忘れずに！

- ・ふくらはぎ
- ・太ももの前、後ろ
- ・足首、肩回し

#### ウォーキングフォームのポイント

視線は遠くにあごはひく

肩の力は抜く

肘はやや曲げて腕は前後に大きく振る

ひざを伸ばして

歩幅はできるだけ広く

かかとから着地



健診結果をきっかけにウォーキングを始めました。

職場から少し離れたところに車を止めて歩いています（約5分間×2回／週5日）。

歩き始めた頃よりもお腹周りがすっきりした感じがあります。季節の変化を体で感じ、気持ちもすっきり！



Y保健師

【問い合わせ】

健康増進課 健康推進係 Tel.0993-58-7221



▲歴史的景観を残す知覧麓の町並み(上)と清水磨崖仏周辺(下)

歴史的景観を受け継ぐ

私たちが暮らす南九州市には、起伏に富んだ地形の中で山や川、海岸線など美しい自然に囲まれ、長い歴史の営みの中で文化が育まれ今日があります。町を代表する史跡である清水磨崖仏や知覧麓の武家屋敷と知覧城跡、穎娃城跡などがありますがこの歴史遺産は、偶然に残ってきたわけではなく、私たち先祖が大事に守り継いできたからこそ、今に残っています。また場所によっては観光の目玉にもなってきました。百年後の人々に同じ景観をみってもらうためにも保存していくという地道な努力が必要だと思います。現にドイツなどヨーロッパの国々では古い美しい街並みを残していくこうと市民が奮起して、今日の歴史的景観を保持しているといえます。引き続きこれらの歴史的素材を次世代へ受け継いでいく使命が私たちには求められています。

学芸員通信 45

魚菜庵 かわばた。 会席 昼膳 夜膳

なべ・卓盛 コース 2,500円 (税抜) それぞれのコース1人前

会食 3,000円 (税抜) 飲み放題プランあり

大切な節目にも真心込めたお料理でおもてなしさせていただきます。  
●法事 ●結納 ●歓迎宴会 ●忘・新年会 ●各種お祝い 他

☎099-204-7866 南さつま市・川辺からは、川辺峠を降りて影原交差点左です。鹿児島市内からは、225号線から川辺峠入口手前です。

営業時間／11:30～14:00 17:30～21:30 〒891-0144 鹿児島市下福元町7702-1

南鹿児島のペット火葬 専門所

火葬供養 埋葬供養

安心の低料金

☎099-261-8689 (代表) ☎099-347-0685 (事業所)

※電話での受付・問い合わせは24時間対応しております。  
営業時間 8:30～18:00(夜間の火葬も受付中)  
■事業所 〒891-0201 鹿児島市喜入瀬々串町4618-1

年中無休