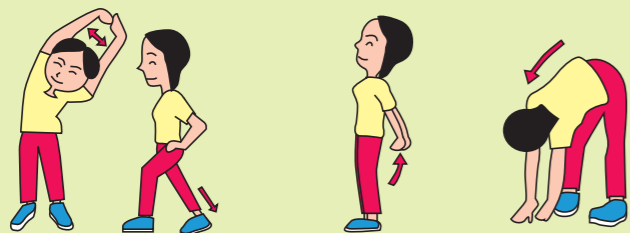


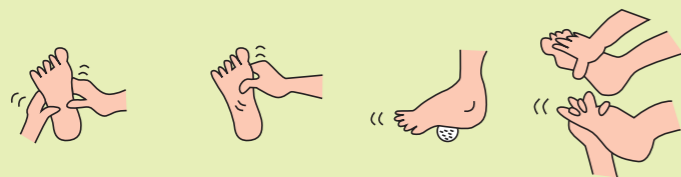
# 目標：1日1万歩



## 歩く前後にストレッチ



- ・息を止めずにゆっくり吐きながら行う
- ・反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ・10～20秒間制止させる動作を数回繰り返す
- ・寒い時期には十分に時間をかけて行う



### 簡単マッサージで疲労回復！

親指の腹を使って足の裏全体をもむ。ゴルフボールや青竹ふみなどを利用してもOK。

足の指の間に手の指を入れて、足の指を広げるのもよい。

あまり力を入れすぎず、適度に気持ちいいな、と感じる程度の力でマッサージしてください。



### 春日神社

奈良の春日神社に由来しています。市街の南部旭川筋には多くの氏子を持っています。春には藤の花、秋には大銀杏の紅葉が楽しめます。

### 中央図書館

地域に愛される図書館。周囲には緑も多くベンチもあるのでゆっくり憩える場です。明治41年に建築された和洋折衷様式の八角園舎が敷地内にあります。



### 岡輝公民館

平成15年7月、市内32番目の公民館としてオープンしました。地域活動の拠点として市民の要望に応じ様々な講座を開催しています。



### 二日市公園

段差も少なく、手すりがあり高齢者、障害者の方にも安心です。西隣には障害者体育センターがあります。



### 枝川緑道公園

四季おりおりの花や木々が美しい市民のオアシス。ウォーキングに最適。



### 作成者

清輝地区愛育委員会、清輝学区栄養改善協議会、清輝地区おやこクラブどんぐり会、岡南地区愛育委員会、岡南学区栄養改善協議会、岡南地区おやこクラブのびっこクラブ、岡輝地区元気の出る会、岡輝公民館「岡輝！元気！いきいき健康講座」受講生、岡輝公民館、岡山市保健所・中央保健センター

## 岡輝地区



「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—