



イコール

りんご中1個
ごはん茶碗半分
みかん大2個
バナナ1本

30分歩く (1分80mの速さ)

80kcalを消費するには?

- 入浴 20分
- 洗濯 40分
- 炊事 27分
- 散歩 (60m/分) 30分
- ウォーキング (80m/分) 20分
- ジョギング (100m/分) 15分
- 自転車 20分

80kcal 食品

ごはん 55g (茶碗1杯)	食パン 30g (6枚切り1/2枚)	ゆでうどん 80g
じゃがいも 100g (中1個)	さつまいも 65g (中1/3個)	



下池のまわりをお散歩
こんなすてきな
休憩スポットがあるよ!

筑島ふれあいの里



自然がいっぱい!
子供たちもいきいき・のびのび



みしま地区

ええとこ発見図

自然がいっぱい 健康あふれるしあわせの町

作成者・協力者
筑島地区愛育委員会
筑島たんぽぽ会
筑島コミュニティ協議会
米養寿委
福山市保健所・西保健センター

「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—