



寒い日が続く中、いつ終わるのかわからないマスク生活や外出自粛などで、心も落ち込み、体のキレも悪くなるばかり・・・

今年のタック健康人間宣言は、『**身体も心も健康を目指す**』がテーマです。先月、お知らせしました皆さんのリフレッシュについての栄えある第一回目のゲストは、**山本路夫さん**です☆

★第1回 タック・リフレッシュインタビュー★



私のリフレッシュは、食って 寝て 食って 寝て・・・
何気なく乗った体重計を見て ギョエツ～ って
目玉飛び出させてその後 歩く 歩く 登る 登るでダイエットして元の体重に戻す古いお肉にさようなら 新しいお肉にこんにちわと 言うわけで 新しいお肉に リフレッシュ。



あとは 田舎での農作業 耕し 栽培 草取り 木こりの真似事
炭焼き(まだ 一度も成功せず) イノシシ対策 猿対策 害獣対策の
為に 色々作っては改良 またまた 改良 とにかく 何かを考えて作っている
時が一番楽しい 古くは子供のゲーム機 テレビゲーム ゲームソフト 等々
山歩きもまた楽し リフレッシュには最高。同じ山でも登るたびに 新しい発見が有

★近場の登山スポットをご紹介します！

① 和気富士



標高：172.8m
松茸の産地
和気駅から約30分ほどで、山頂まで辿りつけるそうですよ～
春にはつつじのトンネルが楽しめます！
初心者の方にもオススメです☆彡



② 熊山遺跡

熊山遺跡は熊山山頂にあります！
山頂までの距離は508m！
遺跡のほかに展望台やテーブルや椅子もあるので、天気のいい日には自然豊かな景色を見ながらお弁当を食べても気持ちよさそうですね♪

「お知らせだチュ」

岡山県もまん延防止措置がまたまた適用。コロナ対策しっかりしましょう。簡単なことでもコツコツと。
手洗い、うがい、対面での食事を避ける。そして規則正しい生活をおくりまチュ～

文責：八幡・松山