



暑い暑い夏がやってきてましたよ～～(@_@。
 コロナがまたしてもどんどん増えて、まだまだ気が抜けない状況ですね。
 引き続き、基本の予防を心がけましょう！
 また暑い日が続きますので熱中症にも気を付けて元気に
 この夏を乗り切りましょう！



今月号リフレッシュについてのゲストは、今年タック健康ゴレンジャーに選ばれた 高須賀さんです！！

☆第4回 タック・リフレッシュインタビュー☆



アニキ

健康診断結果が **E判定→B判定** へUP！
 俺の健康法を教えますわ～☺️🌟
 寝る3時間前はご飯を食べまへん。
 (すこーしお酒の量は増えてしまうけど…なああああ)
 あとは、週2～3回は1時間～2時間のウォーキング！
 これを続けてたら、身体の調子もよくなってきたわ～
 来年はA判定になるとちやいますの～



今月号は、少しでも、暑さを和らげるお知らせがしたく
 「暑さ吹き飛ばす！絶景の滝」を紹介するでチュ～。
 意外に近場にあるでチュ～。お盆休みにでも、涼みに滝へ行くのもいいかもでチュ～ね

岩井滝



〒708-0601 岡山県苫田郡鏡野町上齋原中津河
 岡山県北部の山中に位置する岩井滝
 高さは約10m、幅6m
 “裏見の滝”の愛称の通り、**最大の特徴は滝の裏側へまわり込める**ようになっていること。
 巨大な岩盤の下を通って滝の裏側を歩いてみると、
 ちょっと冒険気分になります。

三室の滝



〒671-3232 兵庫県宍粟市千種町河内
 幅12.5m、落差15.1mとそう高くないが、
 岩肌を三筋に分かれて流れ落ち、
一度滝壺へ落ちた水が2m以上跳ね上がるという
 非常に珍しい滝です。



文責：八幡・松山