

# 田県神社コース



# 岩崎団地コース





# 久保一色コース



# おしゃべり小径コース





# 一言コラムコーナー

## 雨の日だって ウォーキング できるんです


おうちで

- ① イスに腰かける(やや浅く、背すじを伸ばす)
- ② 両肘を90度に曲げ、手を軽く握る。
- ③ おもを高く上げ前後にうごめを大きく振り、その場でウォーキングしましょう。
- ④ 呼吸が苦しくならない程度に1分間続けてみましょう。





自分のペースに合った  
好きな音楽にのせて  
やってみましょう♪


## 我が地区の年末年始




小松寺の八所神社  
初詣でのあじろ干支の餅付が評判です。




本庄の八所神社本殿




お雑煮  
おもちを煮て、すまし汁でいただきます。  
貝はもろ蕎麦と花のつぼ、昔(昭和の初め)は  
初めに白砂糖をかけたそうです。




七草かゆ  
1月7日の朝に



小豆かゆ  
小正月(15日)に



残り火とおもちを焼いていたります。  
一年の無病息災を祈願します。



左儀長(びじょう)お正月かざりをたきあげます。

## (参考) ウォーキングマップ

