

旭南 おすすめ スポット



1 はっしや ぼんしょう 八社神社の梵鐘

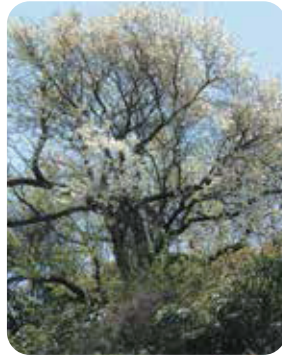


八社神社は、「伊勢、熱田、八剣、熊野、八幡、天王、多度、源太夫」の八つのご神体を祀っていたところから「八所」「八社」と呼ばれるようになりました。八社神社には、昭和34年に国の文化財として指定された鑄銅製の梵鐘があります。梵鐘の重量は190kg、

鐘には「美州不破郡清水寺 奉鑄治鐘 宝治元丁未九月廿二日 東大寺大工散位山河助清衆徒」と刻名されています。

2 稲荷神社のマメナシ

樹高13mの木（推定樹齢150年以上）は、バラ科に属しイヌナシとも呼ばれています。4月になるとヤマザクラに似た白い花を咲かせ、直径1cm程の梨に似た果実をつけます。日本では、絶滅危惧植物の指定を受けています。（昭和53年に市の天然記念物に指定）



3 地藏菩薩

地藏菩薩の多くは江戸時代の後期に作られ、当時の村の入り口に当たる所などに置かれています。他所から災いや悪い伝染病などが入ってこないように、村の守り神として設置されたものと考えられていますが、そのほかに道しるべとしての役割も果たしています。



ウォーキングは効果的に 脂肪を減らす手軽な運動です!

安全にウォーキングを行うために

- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 歩きやすい靴、服装で歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 高血圧や腰痛などのある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう

目線を10~20m
前方に向ける

胸を張って
背筋を伸ばす

お腹に力を
入れる

膝は伸ばす

かかとから
着地

肩の力を抜く

腕振り、
前より
『後ろに引く』

つま先で
しっかり
蹴り出す

歩幅は大きく

