

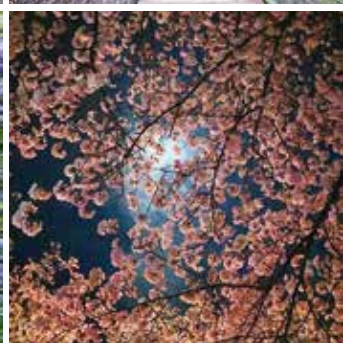
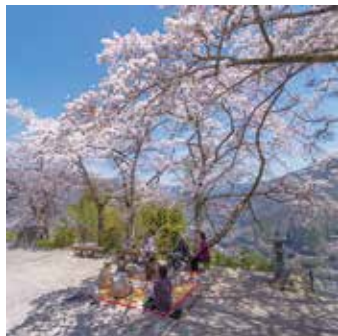


MIYOSHI みよしファインダー FINDER

Instagram

Instagramでつながって市報に写真を載せませんか?

あなたのご自慢の写真に「#MiyoshiFinder」のタグを付けてInstagramに投稿してください。毎月25日までにご投稿された写真から10点ほどを選んで掲載させていただきます。不要不急の外出を避けるため当面の間は過去作品の投稿もお待ちしています。応募の際はホームページ記載の応募方法や応募の注意事項をお守りください。



□ 編集後記

陽春から初夏に移ろい、爽やかなお天気が続いています。吹く風が心地よく、真冬に比べるとウオーキングをしている方も随分増えました。私も道沿いのお宅の庭や花壇の花が、水仙や桜からアイリスやバラへと移り変わっていくのを楽しみながら気持ちよく歩いています。

ウオーキングにはダイエット効果のほかにも、幸せホルモンや快樂ホルモンといわれる物質を脳内に分泌させる効果があるとか。これはストレスの解消ややる気を出させるホルモンで、私も少し疲れたなという日でも、いったん歩き始めてみると、何となく気持ち軽くなったり、元気が出てきて遠回りしてみたりと、その効果をひしひしと体感しています。制限の多い今だからこそ、できることを楽しみ、免疫力を上げておきたいと思います。

(秘書人事課広報係 加藤)



☐ koho@city.tokushima-miyoshi.lg.jp
☐ <https://www.miyoshi-i-tokushima.jp/>