

## 私のおすすめ

岡山理科大学今治キャンパス  
健康管理室 青葉 亮子

はじめまして。2018年4月より勤務しております、岡山理科大学今治キャンパス 健康管理室の青葉です。よろしくお願いします。

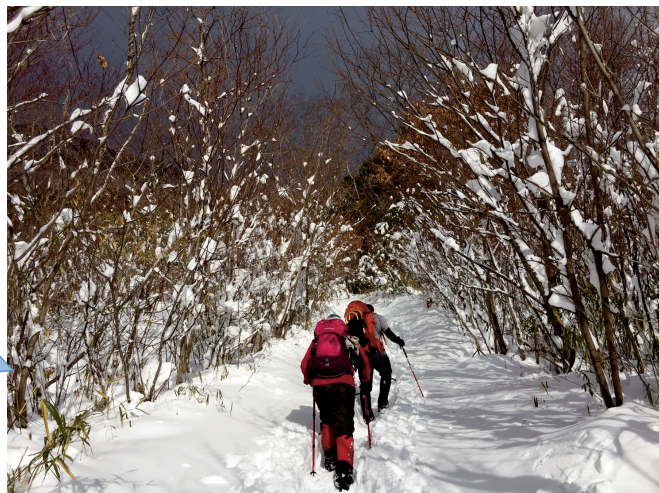
私が今魅了されているのは、自転車と登山です。といっても歴は浅く、1年も経っていませんが、病院勤務の時より時間と体力の余裕ができ、休日を満喫しております。

### 登山の様子



初めての登山(瓶ヶ森)で、  
素晴らしい景色が歓迎してくれました。  
雲海の中から頭を出しているのは、石鎚山の山頂です。

初の雪山登山♪ 初心者向けの山なので、積雪は期待できないはずでしたが、大量の積雪で、雪山登山を堪能できました。



## サイクリングの様子

初めてサイクリングの大会に出場しました。お天気にも恵まれ、地元の方々からの声援やご当地グルメの接待を頂きながら、楽しく走ることができました。



大三島で一息。結構キツイ坂を何とか上り終えホッとしています。



道中色々ありましたが、それも良い思い出。110 kmをチーム全員で無事完走することができました!(^^)!