

こんにちは！登別市社会福祉協議会です！7月になり暑くなる日も増えてきましたね。
この時期に気をつけなければならないのは熱中症！次のことに気をつけましょう。

1. 暑さを避ける（室温の調整、室内の換気 など）
2. 適宜マスクを外す（屋外で2メートル以上離れている場合はマスクをはずす など）
3. こまめに水分補給（のどが渇く前に水分補給 など）
4. 日頃から健康管理（体温測定、無理をしない など）
5. 暑さに備えたからだづくり（毎日30分程度の運動 など）

環境省、厚生労働省公表資料より引用・加工

あたまの体操

今回は計算問題です
なるべく暗算で解いてみましょう

① $4 + 3 =$

⑧ $2 + 4 + 2 =$

② $7 - 2 =$

⑨ $9 - 2 - 4 =$

③ $1 + 8 =$

⑩ $3 + 5 - 4 =$

④ $13 - 9 =$

⑪ $8 - 6 + 7 =$

⑤ $5 + 7 =$

⑫ $12 + 4 - 13 =$

⑥ $13 - 4 =$

⑬ $17 - 11 + 3 =$

⑦ $21 - 14 =$

⑭ $25 + 12 - 19 =$

★答えは7月15日発行の第3号で発表します★

【前回の答え】

並び替え問題

- ①とよとみひでよし（豊臣秀吉） ②さかもとりょうま（坂本龍馬） ③あけちみつひで
（明智光秀） ④いとうひろふみ（伊藤博文） ⑤とくがわいえやす（徳川家康）

漢字問題

- ①かんれき・60歳 ②きじゅ・70歳 ③べいじゅ・88歳 ④はくじゅ・99歳
⑤そつじゅ・90歳

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回はお尻の外側

を鍛える体操です。

お尻の外側の筋肉を鍛えることにより、しっかりとした歩行や立った時のバランスを取る、ふらつきをおさえるなどの効果があります。

紹介する体操は、10回×1～3回を目標に行ってみましょう。

《体操をする際に気を付けること》

- ・ 血圧160/100以上の場合は行わない
- ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 運動はゆっくりと行う
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで

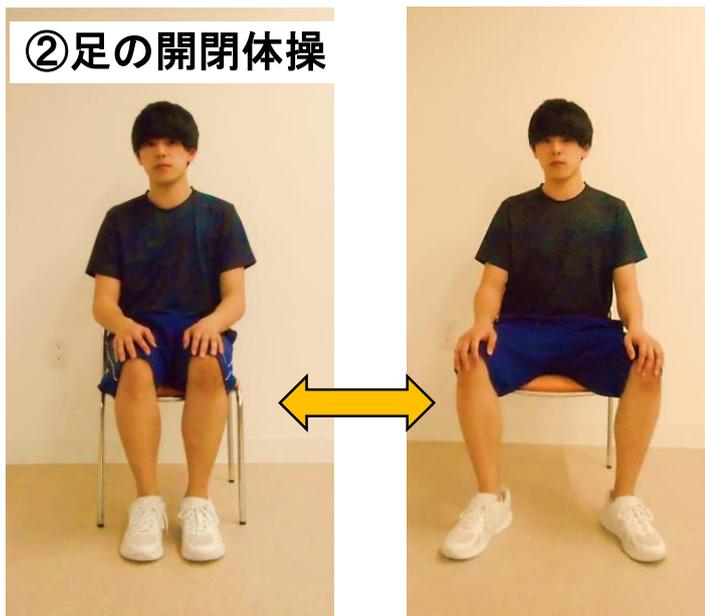
①横向き足上げ体操



- ①横向きに寝ます。
 - ②天井側の足を伸ばしたまま、ゆっくりと上げます。（足が前に出ないように注意しましょう）
 - ③ゆっくりと下げます。
- ※反対側も同様に
- ※できる方は立って、なにかにつかまった状態で行ってみましょう（背すじと目線はまっすぐ）



②足の開閉体操



- ①椅子に座ります。
- ②足のうらを床から離さずに、大きく足を開きます。
- ③足をしっかり閉じます。



体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院
発行・問合せ先：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町 6-9-1 電話 0143-88-0860



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています

