

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

新型コロナウイルス感染症の影響による緊急事態宣言が発令された4月7日から半年余りが経過しました。5月にすでに解除はされましたが、人との距離を取ることやマスクの着用などの「新しい生活様式」は依然として継続され、感染拡大にはまだまだ予断を許さない状況です。

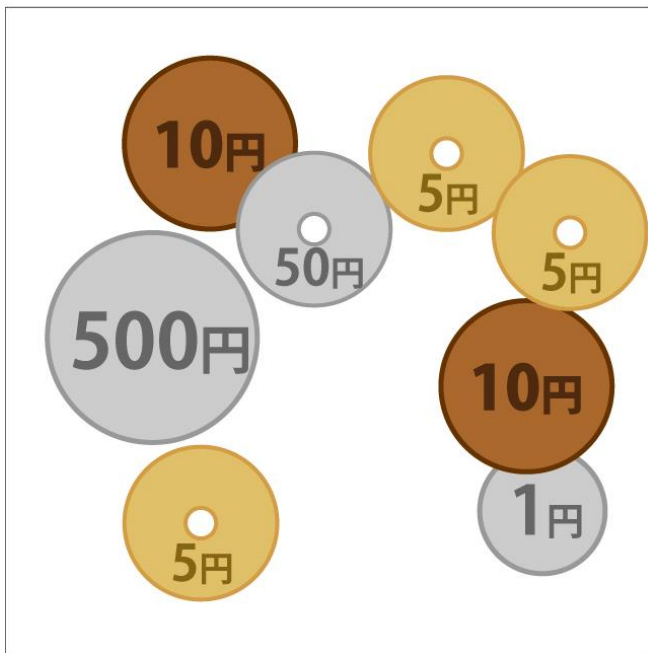
人との物理的な距離はとらざるを得なくても、相手を気に掛ける温かな想いやこれまでのつながりを保ち続ける「心の距離」は取らないよう、お身体を労わりながらお過ごしください。

あたまの体操

今回はお金の計算問題です

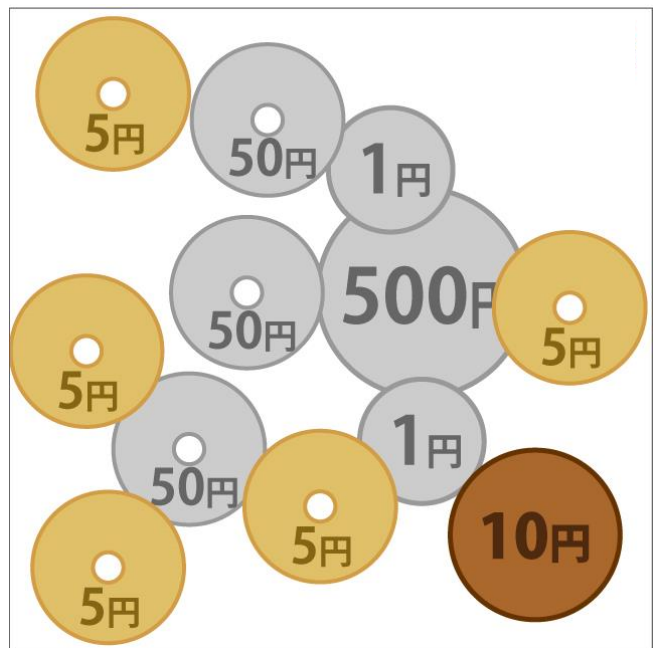
問題のイラスト内のお金をすべて足したらいくらになるでしょうか。

①



() 円

②



() 円

引用：脳トレ.com(<https://nou-tore.com/>)

★答えは 11 月 1 日発行の第 10 号で発表します★

【前回の答え】

- ① あさがお ② ゆり ③ ばら ④ きんもくせい
⑤ こすもす ⑥ あじさい ⑦ ひまわり ⑧ さるすべり

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回も前回に引き続き
体幹（たいかん）

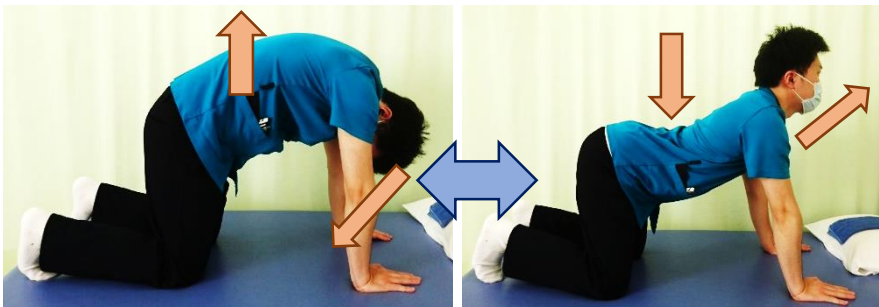
を鍛える体操です。

体幹を鍛えることで、立つ姿勢や歩く姿勢が改善し歩行の安定性が高まります。
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以上の場合には行わない
- ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う
- ・ 目的の部位が疲れる程度まで
- ・ 勢いをつけて行うとめまいがすることがあるので、ゆっくり行う。
（ゆっくり行うことで柔軟性と筋力向上により効果があります。）
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 呼吸は止めない

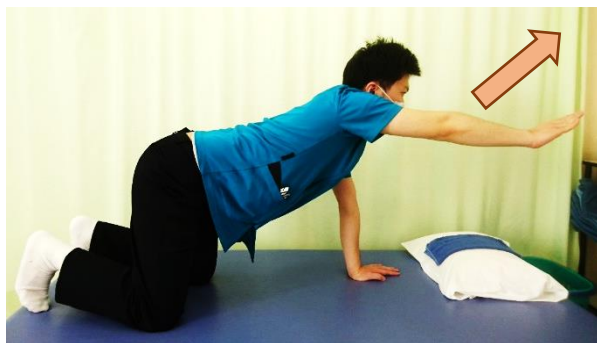
①猫のポーズ（関節や筋肉が柔らかくなり腰痛の改善・予防が期待できます）



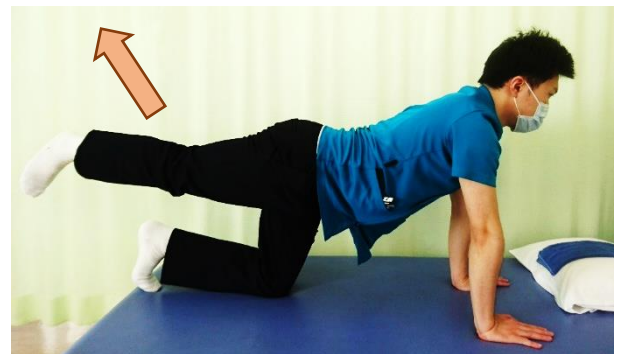
- ①肩幅くらいに両手を広げ、四つ這いになります。
- ②おへそを見るようにしながら背中を丸めます。
- ③頭を上げて遠くを見るようにしながら背中を反ります。

②四つ這い片手上げ・片足上げ（左右の手足どちらも行いましょう）

（肩甲骨周りや骨盤周り、体幹の筋肉を鍛えることでバランス向上につながります）



- ①四つ這いの状態から、背中を伸ばすように意識し、ゆっくりと片手を上げます。
- ②ゆっくり戻します。



- ①四つ這いの状態から、背中を伸ばすように意識し、ゆっくりと片足を上げます。
- ②ゆっくり戻します。

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

