

# おうち時間をより楽しく! まごころレター

2020.12.01

第12号

こんにちは! 登別市社会福祉協議会(社協)です!

本日より歳末たすけあい運動が開始されます。この運動は、新たな年を迎える時期に誰もが安心して暮らすことができるよう、地域住民の参加と理解による様々な福祉活動を重点的に展開するものです。

10月1日より行われている赤い羽根共同募金は約3割が北海道域で活用されるなど広域的な活動にも活用されますが、歳末たすけあい募金はすべてが登別市内で活用され、その善意は経済的に困っている世帯への見舞金の贈呈やサロンなどへの助成等による人と人とのつながりづくりに役立てられます。

登別市民同士の支え合いである募金活動の趣旨等ご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

## あたまの体操

今回は野菜の名前問題です

次の野菜の読み方はなんですか。(すべて鍋の具材でおなじみの野菜です。)

- ① 大根 ( )      ② 白菜 ( )  
③ 人参 ( )      ④ 春菊 ( )  
⑤ 葱 ( )

ヒント: 昔は風邪をひいたらこれを首に巻いていた?

- ⑥ 茸 ( )

ヒント: しめじ、まいたけ、えのきなど

- ⑦ 牛蒡 ( )

ヒント: よく「ささがき」にします



★答えは 12 月 15 日発行の第 13 号で発表します★

### 【前回の答え】

① 5      ② 5      ③ 12      ④ 19      ⑤ 8      ⑥ 3      ⑦ 10      ⑧ 3

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  
柔軟体操（ストレッチ）  
です。

柔軟体操は、硬くなった筋肉や関節をほぐすことを目的として行い、痛みを和らげる・血流が良くなる・関節の動く範囲が広がるなどの効果があります。

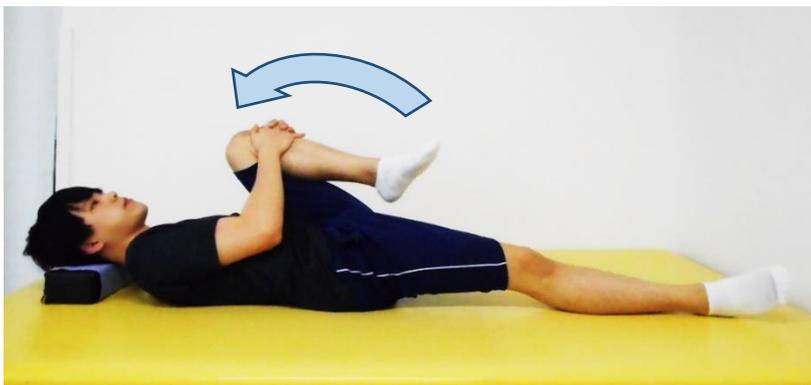
今回は腰からお尻にかけての筋肉を伸ばす体操です。腰痛に効果があります。それぞれ 20 秒×3 セットを目標に行ってみましょう。

（目的の部位に何も感じない方は、その部位が柔らかくて問題のない証拠です！ご安心下さい♪）

## 《柔軟体操で気を付けること》

- ・ 血圧 160 / 100 以上の場合は行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ あまり強すぎではダメ
- ・ 反動は基本つけない（つけても軽く）
- ・ 目的の部位が適度に伸びているのを感じながらゆっくりと行う。
- ・ 目的と違う部位に痛みが出る場合は中止する。

### ①片足抱え込み運動（曲げた側のお尻と反対側の足の付け根を伸ばします）



①仰向けになり両足をまっすぐ伸ばします。

②片足を両手で抱え込みできるだけももを胸へ引き付け 20 秒維持します。（ひざが痛い方はももをつかんでください）

③元に戻します。

※左右どちらも行いましょう。

### ②両足抱え込み運動（腰に効果があります）



①仰向けになります。

②両足を両手で抱え込み、できるだけももを胸へ引き付け 20 秒維持します。（ひざが痛い方はももをつかんでください）腰の力はできるだけ抜きましょう。

③元に戻します。

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

