

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

近年、大雨などの自然災害が全国で相次いで発生しています。

「避難経路を確認しておく」、「食べ物や水などを備えておく」、そして「なにかあった時に頼れる近所の人とつながっておく」などのことを万が一に備えて行っておきましょう。

市内では緊急時のために緊急連絡先やかかりつけの病院などの情報を保管する「きずな安心キット（救急医療情報キット）」を無料配付していますので、希望される方は町内会や民生委員・児童委員、もしくは社協までお問い合わせください。

あたまの体操

今回は暦問題です

読み方と何月のことかをお答えください。
月の順番通りに並んでいるとは限りません。

① 弥生 () () 月

② 師走 () () 月

③ 水無月 () () 月

④ 文月 () () 月

⑤ 神無月 () () 月

⑥ 卯月 () () 月

⑦ 皐月 () () 月

★ 答えは 8 月 1 日 発行の第 4 号で発表します ★

【前回の答え】

① 7 ② 5 ③ 9 ④ 4 ⑤ 12 ⑥ 9 ⑦ 7 ⑧ 8 ⑨ 3
⑩ 4 ⑪ 9 ⑫ 3 ⑬ 9 ⑭ 18

【掲載内容のお詫びについて】

前月号で掲載しました、第1号（6月15日発行）の答えですが、

② きじゅ・77歳 でした。 また、年齢は「満年齢」で掲載しています。

謹んでお詫び申し上げます。

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回は股関節

を鍛える体操です。

ももの付け根の筋肉は歩くときの足の振り出しに重要な筋肉です。

ここを鍛えることで歩幅が大きくなり速く歩くことができるようになります。

また、足を大きく上げることでつまずきにくくなり、転倒予防にもつながります。

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
- ・ 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座ってももあげ体操



①椅子に座ります。体の横か少し後ろに手をつくると行いやすいです。

②お腹から足の付け根を意識して、足をあげます。（体が丸まったり、反らし過ぎないように気を付けましょう）

③ゆっくりと下げます。

※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（体が丸まったり、反り過ぎないように気をつけましょう）



②寝たまま ももあげ体操



①横になります。

②お腹から足の付け根を意識して、足をあげます（体が丸まったり、反らし過ぎないように気を付けましょう）

③ゆっくりと下げます。

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

