

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日、令和2年8月1日は登別「町」から登別「市」として生まれ変わったちょうど50周年の節目の日です。

今年は白老町にアイヌ民族との共生の象徴である「ウポポイ」の開設や、本来であればオリンピック・パラリンピックの開催など、日本国内としても記念すべき年になります。

新型コロナウイルス感染症など暗いニュースが多い世の中ですが、明るい話題に目を向けてみると気持ちもほっとするのもかもしれませんね♪

あたまの体操 今回は意味合せです

問題の説明文の意味に一番近い言葉を下の枠から選んでください。
新型コロナウイルスのニュースで聞く機会の多い言葉ばかりです。

- ① 新型コロナウイルスの正式名称 ()
- ② 感染防止のため人との距離を取ること ()
- ③ 世界的な感染流行 ()
- ④ 集団感染 ()
- ⑤ 都市部への出入りを制限すること ()

答えはこの中から選んでください

クラスター	ロックダウン	コビッド COVID-19
パンデミック	ソーシャルディスタンス	

★ 答えは 8 月 15 日 発行 の 第 5 号 で 発表 します ★

【前回の答え】

- ① やよい・3月
- ② しわす・12月
- ③ みなづき(みなつき)・6月
- ④ ふみづき(ふづき)・7月
- ⑤ かなづき(かみなしづき)・10月
- ⑥ うづき・4月
- ⑦ さつき・5月

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回はひざ関節（太もも前面）
を鍛える体操です。

この筋肉を鍛えることで立ち座り、歩行や階段の上り下りなどがしやすくなります。
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. 片足あげ運動



- ①横になります。
- ②太ももに力を入れて、ひざを伸ばしたまま3秒かけてゆっくり足をあげます。
※足をあげている間はずつま先を反らす。
※上げる高さは45度くらい。
- ③3秒かけてゆっくり下ろします。

2. ひざ伸ばし運動



- ①椅子に座ります。
- ②太ももに力を入れて、3秒かけてゆっくりひざを伸ばします。
※つま先を反らす。
- ③3秒かけてゆっくり下ろします。

3. 屈伸運動



- ①立って、机などにつかまります。
- ②足を肩幅に開き、つま先はまっすぐか少し外を向けます。
- ③視線は前を向き、ひざを曲げます。
※ひざを深く曲げすぎるとひざに負担がかかるので、自分の身体に合わせ加減して行いましょう。

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

