

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

今日9月1日は「防災の日」です。1923年（大正12年）の9月1日に発生した関東大震災に由来して制定されました。

大規模な災害が発生して避難生活を余儀なくされた際、国や他の町などからの支援が行われるまで3日ほどかかると言われています。その3日をどう乗り越えるかは日頃の備えが大きく影響します。

## 【災害時の非常用持ち出し品（例）】

非常食（缶詰や水を入れるだけで食べられるご飯など）、飲料水、ラジオ、懐中電灯、ウエットティッシュ、ビニール袋、医薬品、非常用トイレ、使い捨てカイロ など

これらを参考に自身が必要だと思うものをリュックサックなど背負えるものに入れて万が一に備えておきましょう。（あれもこれも入れすぎると重くて大変なので考えつつ入れましょう）

災害はいつ発生してもおかしくありません。この機会に、普段の備えを見直してみませんか？

## あたまたの体操

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  $2 + 6 =$

⑧  $6 + 2 + 4 =$

②  $8 - 5 =$

⑨  $8 - 3 - 4 =$

③  $12 + 6 =$

⑩  $9 + 8 - 9 =$

④  $18 - 3 =$

⑪  $11 - 4 + 2 =$

⑤  $7 \times 3 =$

⑫  $15 + 6 - 4 =$

⑥  $16 \div 4 =$

⑬  $20 - 7 + 5 =$

⑦  $9 \times 7 =$

⑭  $32 + 27 - 49 =$

★ 答えは9月15日発行の第7号で発表します ★

### 【前回の答え】

① 八（四苦八苦）

② 無（無我夢中）

③ 月（日進月歩）

④ 万（千差万別）

⑤ 楽（喜怒哀楽）

⑥ 以（以心伝心）

裏面に「からだの体操」を掲載しています

# からだの体操

今回は足の指

を鍛える体操です。

足の指の筋力向上と関節の動きをよくすることで、体のバランス能力の向上や転倒予防につながります。

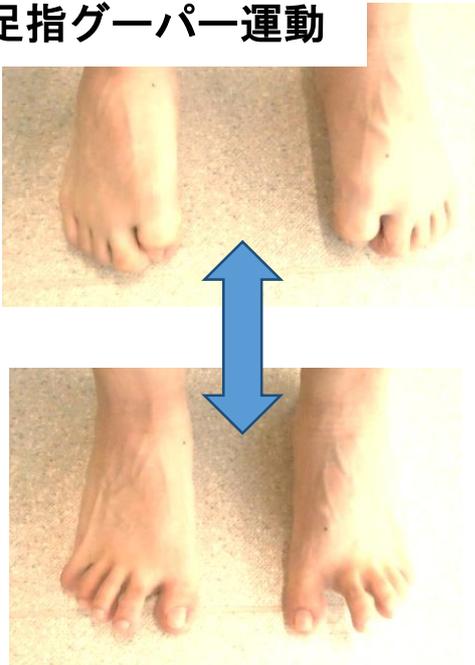
また、立った時や歩く時に地面に指がつかない「浮き指」を予防することにもつながります。（浮き指になると、体のバランスが悪くなることや足の踏ん張りが効かなくなる、かかとに重心がかかるため姿勢が悪くなる等の症状が出ます）

紹介する体操は、10回×3～5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》

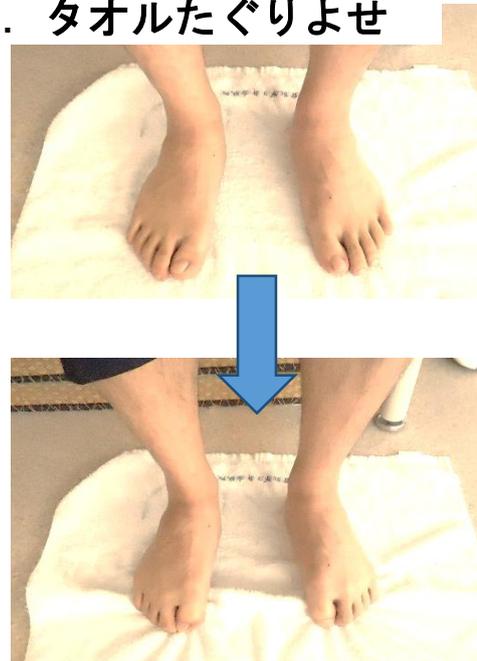
- ・無理のない（痛みのない）程度に行う
- ・運動はゆっくりと行う
- ・呼吸は止めない

## 1. 足指グーパー運動



- ①椅子に座ります。
  - ②足の指をゆっくり曲げます（じゃんけんのグーのように）
  - ③ゆっくりしっかり開きます。（じゃんけんのパーのように）
- ※指が動かない方は、運動前に手を使って足指をよくほぐします。

## 2. タオルたぐりよせ



- ①椅子に座ります。
  - ②床に置いたタオルの上に足を乗せます。
  - ③足指を出来るだけ開いた状態から、足指でタオルをたぐり寄せます。
- ※かかとは床につけたまま。  
※ある程度ひき寄せたら一度タオルを伸ばしてから①に戻る。

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

