

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日から赤い羽根共同募金運動が開始されます。登別市内で寄せられた募金額の約7割は翌年に登別市内で行われる地域福祉活動への支援として地元を活用され、残る3割は道内での災害発生時に速やかに災害ボランティアセンター等の活動を開始するための積立てや福祉車両への助成等に活用されています。

皆さんが登別で暮らしていく中で生じるちょっとした困りごとに対し、地域の皆さんで支え合って乗り越えていくために必要となる仕組みづくりや活動など、“じぶんのまちを良くするための活動”を支援するため目標をたてて運動を行いますので、ご協力をお願いいたします。

あたまの体操

今回は植物の名前問題です

問題の植物の読み方はなんでしょうか、下の枠から選んでください。

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 朝顔 () | ② 百合 () |
| ③ 薔薇 () | ④ 金木犀 () |
| ⑤ 秋桜 () | ⑥ 紫陽花 () |
| ⑦ 向日葵 () | ⑧ 百日紅 () |

答えはこの中から選んでください

あじさい	あさがお	きんもくせい
こすもす	さるすべり	ばら
ひまわり		ゆり

★答えは 10 月 15 日発行の第 9 号で発表します★

【前回の答え】

- | | | | |
|---------------------------|----------|---------|----------|
| ① 元日 | ② 建国記念の日 | ③ 憲法記念日 | ④ 勤労感謝の日 |
| ⑤ 成人の日 (1999年までは1月15日でした) | ⑥ 天皇誕生日 | | |
| ⑦ 昭和の日 (2006年まではみどりの日でした) | | | |

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。

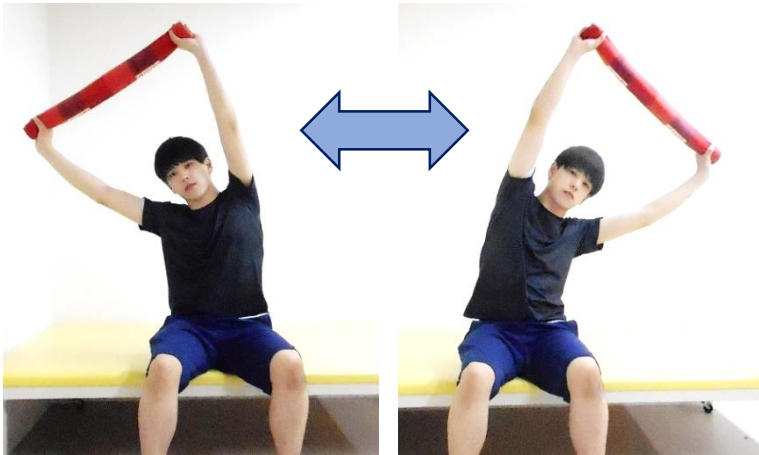
体幹はからだの表面や奥深く、縦・横・斜めと、とても多くの筋肉によって支えられています。色々な体操を行い、体幹をバランスよく鍛えてみましょう。

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
 - ・ 水分をこまめに摂る
 - ・ 無理のない（痛みのない）程度に行う
 - ・ 呼吸は止めない
 - ・ 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。）

①横倒しタオル体操（横っ腹が伸びる効果と腰の筋肉を強化できます）



①椅子に座り、両足を広げて背すじを伸ばします。

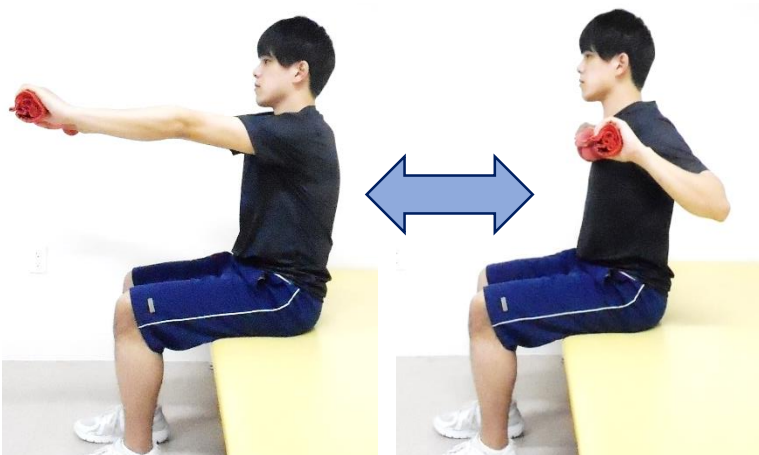
②タオルを肩幅くらいに広げて上へあげます。

③ゆっくりと左右に体をたおします。

※はじめはたおす角度を少なくして行いましょう。

※あまりたおし過ぎると腰を痛めます。

②前後タオル体操（胸の筋肉が伸びる効果と背中や肩周りの筋肉を強化できます）



①椅子に座り、タオルを肩幅くらいに広げて持ちます。

②手を前へ突き出します。

③ひじを曲げながら後ろへ引き、タオルを胸の前へ持って行きます。

（ひじを後ろにしっかりと引き、胸を広げ・肩甲骨を内側へ寄せるように意識しましょう。）

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

