

明けましておめでとうございます! 登別市社会福祉協議会(社協)です!

年が明け数日経りましたが、お身体にお変わりはないでしょうか?

昨年を表す漢字に「密」が選ばれました。流行語にも「3密」が選ばれるなど新型コロナウイルスが連想され、漢字に良い印象をお持ちではない方も多いかと思います。

しかし、漢字が選ばれた背景の1つには「大切な人との関係が「密」接になり、人とのつながりの大切さを再認識する機会になった」との意味も込められており、悪い意味ばかりではないようです。目に見えない「気持ち」や「つながり」は密にしていきましょう♪

## あたまの体操

今回は漢字穴埋め問題です

次の問題の空欄に当てはまる漢字を右の枠から選んでください  
ただし、使わない漢字が「1つ」あります  
すべて「きん」という漢字が入ります

①  所付き合い

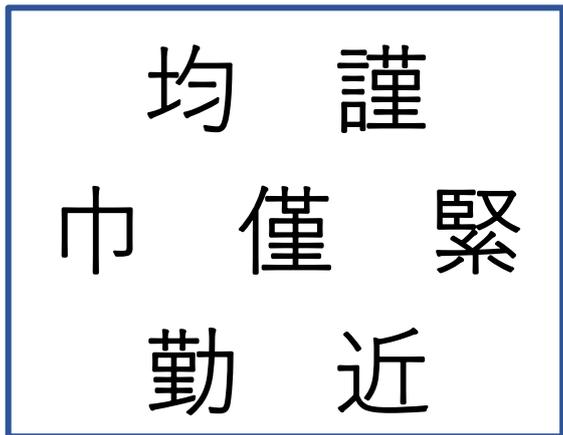
②  張の一瞬

③  賀新年

④  労感謝

⑤  差の戦い

⑥ 雑  かけ



【前回の答え】



★ 答えは2月1日発行の  
第15号で発表します ★

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  
踏み出し運動 です。

踏み出し運動は「ステップ」や「ランジ」とも言い、下半身や体幹の筋力強化・バランス強化等に効果があります。

スポーツ選手も行う運動ですが、踏み出す歩幅や膝を曲げる深さを調整することで運動の強度を調整することができ、だれでも気軽に行なえます。

左右交互に足を出し、10回×2～5回を目標に行ってみましょう。

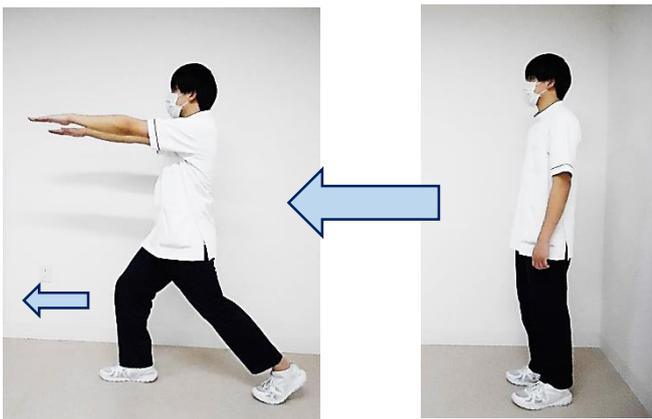
手は腰に当てて行っても良いです。

バランスに不安のある方は何かに掴まり行いましょう。

## 《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
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 最初は歩幅を狭くして行い、慣れてきたら徐々に歩幅を広げる
- ・ ひざや腰などに痛みが出る場合は中止する。

## ①前方への踏み出し運動



①片足を一步前に出して、出した方の足へ体重をかけます。

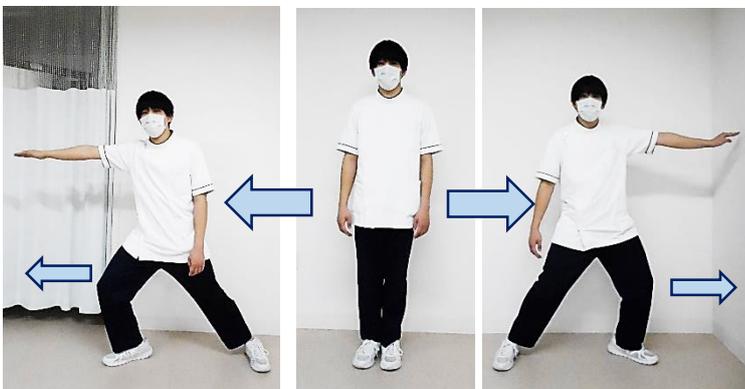
その際、両手を前に伸ばし視線は前へ。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※両手は足を出した時には前へ、足に戻した時は下げます。

## ②側方への踏み出し運動



①足を横へ一步出し、出した方の足へ体重をかけます。

その際、足を出した方の手を床と平行に横に伸ばします。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※手は足を横に出す時に伸ばし、足に戻した時は下げます。

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

