

一人ひとりの 想いつながる まごころレター

2021.06.15

第24号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

新型コロナウイルス感染症の影響により地域での様々な活動が難しい中、地域のつながりを維持しようと始まったこのまごころレターの配布ですが、今号で発行から1周年を迎えました。

現在市内で1回あたり約2700部が、町内会、民生委員・児童委員、サロン関係者、老人クラブなど計55の人や団体から、地域とのつながりを保ちたいというあたたかな想いとして配布されています。

ワクチン接種が始まり、徐々にコロナ禍からの脱出が見え始めていますが、気の緩みとマスクの緩みは感染を広げるきっかけになってしまいますので、皆さんが心から安心できる日までもう少し頑張りましょう！

あたまの体操

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 $2 - 6 + 4 =$

② $9 + 9 + 3 =$

③ $3 - 1 + 8 + 4 =$

④ $6 - 3 - 5 + 8 =$

⑤ $12 + 2 + 8 - 15 =$

⑥ $7 - 13 - 1 + 9 =$

⑦ $21 + 14 - 9 - 13 =$

⑧ $10 + 17 + 14 - 38 =$

⑨ ななたすごたすきゅうひくさん =

⑩ じゅうにひくきゅうひくよんたすじゅう =

⑪ さんじゅういちひくにじゅうはちたすじゅうさん =

★ 答えは 7 月 1 日発行の第 25 号で発表します ★

【前回の答え】

① 雲 ② 雪 ③ 露 ④ 霜 ⑤ 雫 ⑥ 霧 ⑦ 雷 ⑧ 霰
(使わない漢字は「霞(かすみ)」でした)

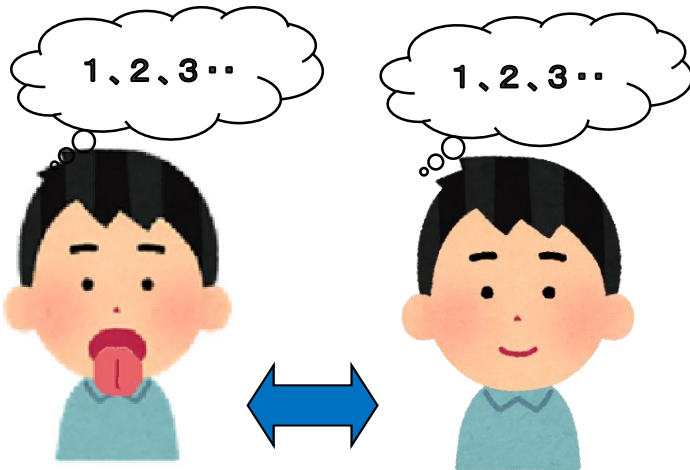
裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操 今回も お口の体操 です。

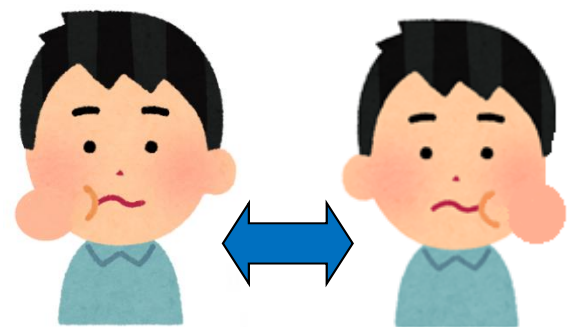
前号に引き続き、お口の体操の舌編～応用～をご紹介します。

今回は舌の筋肉を鍛える練習です。前号にあげた舌の体操を行なってみて、余力がある方はぜひ今回の体操も合わせて挑戦してみてください。

お口の体操（舌編～応用～） それぞれ 10回行います



大きく口を開けて思いっきり舌を
5秒間出して、5秒間口を閉じます



右ほほの内側を舌で押す、
左ほほの内側を舌で押すことを
交互に行います



最後に舌で口の周り、
または前歯から下の歯を
一周なめます

口を開けた時に
あごが痛い場合は、
大きく開けずに
無理のない大きさを!

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：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

