

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

7月3日に静岡県熱海市で発生した土石流により、7月9日現在9名の方が亡くなりました。また、安否不明者が20名、避難者も572名と未だ予断を許さない状況が続いています。

登別においても、台風や地震、噴火などの自然災害のリスクがありますので、今一度ご自身の住む地域の避難所の位置や災害時の持ち出し備品などを確認するとともに、いざという時のためにも地域とのつながりを強めていきましょう。

あたまの体操

今回はオリンピッククイズです

7月23日に東京オリンピックが開会されます。コロナ禍での開催には様々な意見がありますが、出場する選手には全力を出していただきたいですね。正しいと思う答えをそれぞれ選択肢から選んでください。

1) 夏季オリンピックは今回何回目でしょうか？

- ① 24 ② 32 ③ 41

2) オリンピックのマークである五輪はなにを表しているのでしょうか？

- ① 世界の大陸
② 最初のオリンピックの出場国
③ 特に意味はない

3) 今回の東京オリンピックで新たに正式種目となった競技はなんのでしょうか？

- ① ボート ② サーフィン ③ カヌー

4) 過去のオリンピックで採用されていた種目はなんのでしょうか？

- ① 組体操 ② 二人三脚 ③ 綱引き

5) 次の夏季オリンピックの開催地のある国はどこでしょうか？

- ① イタリア ② ドイツ ③ フランス

【前回の答え】



発行：登別市社会福祉協議会
登別市片倉町 6-9-1
電話 0143-88-0860

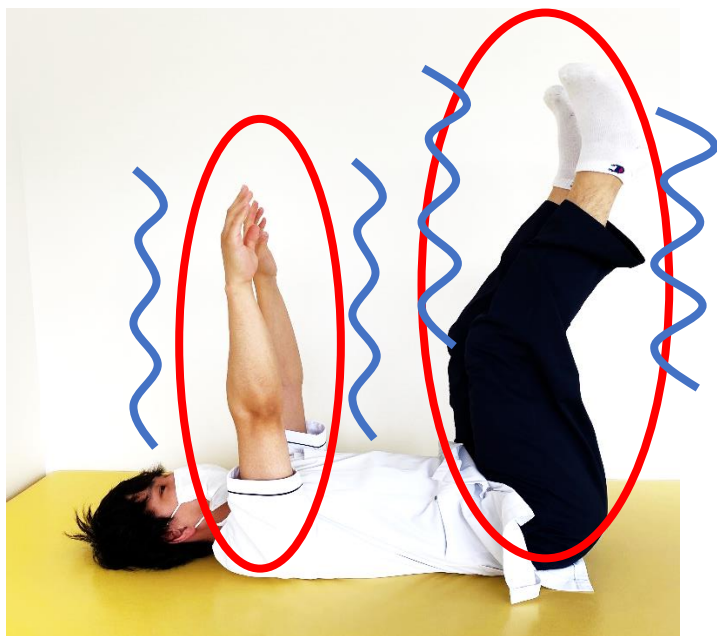
★答えは8月1日発行の第27号に記載しています★

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
浮腫（むくみ）の予防です。

1. 手足ぶらぶら体操(全身の血流を改善します)



①仰向けに寝て足と腕を高く上げます（この時、手首とひざは軽く曲げます）

②全身を楽にして小刻みにブルブルと 20～30 秒手足を振ります。

※①と②を2回繰り返します。

2. カーフレイズ(ふくらはぎを鍛えます)



①壁に向かって立ち、壁に両手をつけます。

②ゆっくりかかとを上げて、そのまま10秒止まります。

③ゆっくりかかとを下ろして、そのまま10秒止まります。

※②と③を5回×1～2回繰り返します。

※余裕があれば転倒に気を付けて片足ずつやってみましょう。



体操監修：ジェイコー登別病院、登別すすらん病院



「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

