

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

先日終了したオリンピックにおいて、日本は過去最多となる58個のメダルを獲得しました。選手の皆さんの頑張りに胸を打たれた方も多いのではないのでしょうか。また裏方としてオリンピックを支えていたボランティアの皆さんの対応にも世界各国から高い評価を受けており、これまで日本人が培ってきた「人のために、自分のために」というボランティアの精神が発揮された結果ではないのでしょうか。

8月24日（火）からはパラリンピックが開催されます。この日のために厳しい練習を重ねてきた選手たちにテレビから応援を送ってみませんか？

## 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  $8 \div 4 =$

②  $6 \times 9 =$

③  $32 \div 4 =$

④  $11 \times 3 =$

⑤  $3 \times 5 - 5 =$

⑥  $8 + 2 \times 4 =$

⑦  $9 \div 3 - 6 \div 3 =$

⑧  $41 - 35 \div 7 \times 4 =$

⑨ いちたすにひくさんたすよんかけるに  $=$

⑩ ごかけるさんひくにかけるにかけるに  $=$

⑪ よんかけるさんわるにわるにかけるぜろかけるご  $=$

★ 答えは9月1日発行の第29号で発表します ★

### 【前回の答え】

- ① ゆかた ② そうめん ③ せみしぐれ ④ かや  
⑤ すいか ⑥ うちわ ⑦ ところてん

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。

今回も 26 号に引き続き、浮腫みを予防する簡単な運動です。  
今回は、脚の浮腫みを予防するマッサージです。  
左右両方、ゆっくり 5 回回しましょう。

## 《マッサージを行ってはいけない方》

- ・がんの治療中の方
  - ・心不全がある方
  - ・マッサージする部位が赤く腫れている方
  - ・血栓症がある方
- ※その他心配な方はかかりつけの医師に相談してください。

## 1. 鼠径部（そけいぶ／脚の付け根のリンパ節）のマッサージ



- 1) 両手を重ねて、手のひら全体を脚の付け根に当てます。
- 2) 手の位置はずらさずに、内側から外側に向けてゆっくり 5 回、回します。
- 3) 1～2 を左右両方行います。

## 2. 膝窩（しつか／ひざの裏のリンパ節）のマッサージ



- 1) 両手の親指以外の指をひざの裏側にぴったり当てます。
- 2) 指の位置がずれないように気をつけながら、内側にゆっくり 5 回、回します。
- 3) 1～2 を左右両方行います。

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：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

