

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

すっかり日も短くなり、昼夜の寒暖差が大きい季節となってきましたが、お身体にお変わりはないでしょうか。

そろそろ「十五夜」の時期になります。十五夜は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の実りに感謝をする行事として平安時代から親しまれているそうです。

十五夜というと15日に行うものと思われる方もいらっしゃるかと思いますが、十五夜の日は旧暦の8月15日を指し毎年変わります。今年は9月21日（火）がその日にあたります。

緊急事態宣言下において、なかなか家から出にくい生活が続いていますが、ご自宅の窓から月を眺め、ほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

## あたまの体操 今回は食欲の秋クイズです

秋に美味しい魚の代表「秋刀魚」にまつわるクイズです。  
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) 秋刀魚はなんの魚でしょうか？  
① マグロ ② イワシ ③ サンマ
- 2) 秋刀魚はなぜこの漢字なのでしょう？  
① 秋によく獲れ、形が刀に似ているから  
② 秋の行事で出す料理の際に、刀で捌いていたから  
③ 元々は「秋力魚」だったのが、変化した
- 3) 秋刀魚に多く含まれている成分は？  
① アルコール ② DHA ③ ビタミンC
- 4) 美味しい秋刀魚の見分け方は？  
① 背びれが大きい  
② 口が黄色い  
③ 食べてみないとわからない

### 【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10月1日発行の第31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  
手のはたらきについてです。

## 手の動きはとても複雑です

握る・つまむ・支える・指をさすなど、手は日常生活で様々な動きをします。

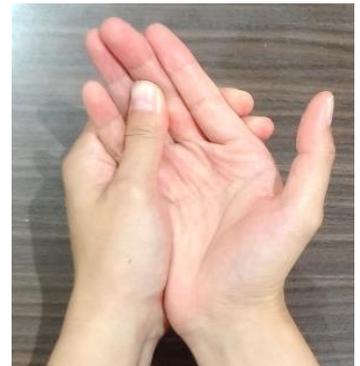
たくさんの骨・筋肉などのおかげでこれらの動きをしていますが、指令を送る脳もこの複雑な動きのために、多くの神経が手の操作の担当をしています。

手のストレッチやマッサージは、血行の促進、怪我の予防、脳の活性化、指の細やかな動き、器用さの維持など、様々な効果が期待できます。

### 【手のマッサージ】

指や手のひらを優しくマッサージします。

※ 親指だけでなく他の指も使うように意識してみてください。



【グーパー運動】 10~20回  
手を握る運動と開く運動を  
交互に繰り返します。

※ 開くときはしっかりと開く。



【手のストレッチ】 20秒~30秒程度（左右 各3回程度）

- ① 腕を体の前に出し、ひじを伸ばします。
- ② 反対の手で指先を軽く引き込みます。



けがの無いように  
最初は優しく

体操監修：ジェイコー登別病院、登別すずらん病院



「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

