2021.10.01 第31号

こんにちは!

登別市社会福祉協議会(社協)です! 本日から赤い羽根共同募金運動が開始され ます。登別市内で寄せられた募金の一部が道 内での災害発生時に速やかに災害ボランティ アセンター等の活動を開始するための積立て 等に、残る全額が翌年に市内で行われる地域

皆さんが登別で暮らしていく中で生じる困 りごとを、地域の皆さんで支え合って乗り越 えていくために必要となる仕組みづくりや活 動など、"じぶんのまちを良くするための活 動"を支援するため目標をたてて運動を行い ますので、ご協力をお願いいたします。

福祉活動への支援に活用されています。



あたまの体操

今回は「スポーツの秋漢字クイズ」です。次の漢字の読み方を下の枠内から 選んでください。(1つだけ当てはまらないものがあります) ヒント:漢字にはそのスポーツを連想する漢字が含まれています。

(1)	蹴	球	()	(2)	庭	球	(
	טיניע	~~1		/		7	~~	

- ③ 羽 球 () 4 籠 球(
- 5) 避 球 (6 闘 球(

バスケットボール ・ バドミントン バレーボール ・ テニス ・ラグビー サッカー ・ ドッジボール

前回のあたまの 体操の答え

- 1) (3) 2) (1)
- 3) ②
- 4) (2)



からだの体操

今回は 自宅にあるものでできる運動 です

前号(30号)では手の働きについて説明しましたが、今回は洗濯バサミを使った指の筋力トレーニングを紹介します。

つまむといった動きは生活する上で非常に重要な働きを持っており、着替えの時に服をつまむ、字を書く時にペンをつまむ、ペットボトルの蓋を開ける時に蓋をつまむなど、生活動作全てに関わる重要な働きをしています。指の力を維持することが生活動作の維持につながると言っても過言ではありません。

前号で紹介した手のマッサージ、グーパー運動、手のストレッチを運動の前にすることで筋肉がほぐれ運動の準備が出来るので合わせて行うと効果的です。

横つまみ

(左右10~20回程度×2~3回)

人差し指の横の部分と親指の腹の部分で洗 濯バサミをつまみます。



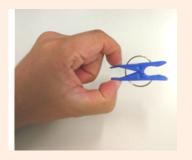
縦つまみ

(人差し指~小指までを1回と して左右2~3回)

人差し指の指先と親指の指先を 向かい合わせて10回程度つまみ ます。

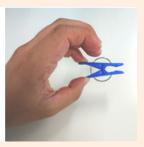
続けて、中指、薬指、小指と10 回ずつつまんでいきます。

(薬指や小指は難しく、力が入りにくいので痛みが生じる場合は5回程度でも構いません。)



強くつまむと 洗濯バサミが 飛んでしまう ので注意して ください。





左右の指の運動が終わった後にも手のマッサージ、ストレッチを行って筋肉をほぐします。

体操監修:ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

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

