



こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

来週11月23日は「勤労感謝の日」です。

名前だけだと働く人だけへの感謝と捉えられますが、法律上は「国民がたがいに感謝しあう日」であるとも定められています。

この機会に、ご家族や普段関わりのある方へ「いつもありがとう」の言葉をかけてみてはいかがでしょうか。

あたまの体操

来月から「歳末たすけあい募金運動」が開始されます。そこで今回は「登別共同募金クイズ」をご用意しました。○に当てはまる答えを選択肢から選んでください。

- 1) 共同募金運動は「○○○○○を良くするしくみ」。
① じぶんの町 ② 日本の経済 ③ 地球温暖化
- 2) 登別で集められた歳末たすけあい募金のうち、○○が登別の福祉活動に活用されます。
① 3割 ② 5割 ③ 全額
- 3) 登別では毎年寄付金付きご当地バッジを作成していますが、今年のデザインは「登夢くん」と「○○」。
① 温泉 ② クマ ③ 忍者
- 4) 歳末たすけあい募金が支援する町内会による見守り・支え合い活動の名前は「○○○ネットワーク活動」。
① きずな ② 町内会 ③ 小地域

ヒント：11月1日発行の社協だより153号4・5ページをご覧ください
答えは12月1日発行の第35号で発表します

裏面にはからだの体操を
掲載しています



からだの体操

今回は
「咳嗽（がいそう）練習」です
※咳嗽は“咳をする”という意味です。

ご飯を食べる時や飲み物を飲んだ時など、むせた事はありませんか？
むせは、飲み込んだ物が気管に入りそうになった（誤嚥（ごえん））
時に身体を守るために発生します。

また、歳を重ねるごとに全身の筋力や口やのどの筋力が低下し、食べ物を飲み込みにくくなったり、むせることがあると言われています。

そこで今号では、いつまでもおいしくご飯を食べられるよう飲み込む力を鍛える・食事中にむせても、しっかり吐き出す力を備える練習をお伝えします。

咳嗽練習（5～10回繰り返して行いましょう）

- ① お腹に手を置いて息を吸います。
- ② しっかり息を止めます。
- ③ 「えへん」と咳をします。

その咳に合わせて腹部を押します。

※体調がすぐれない時や、のどに痛みを感じる時は無理せず中断してください。

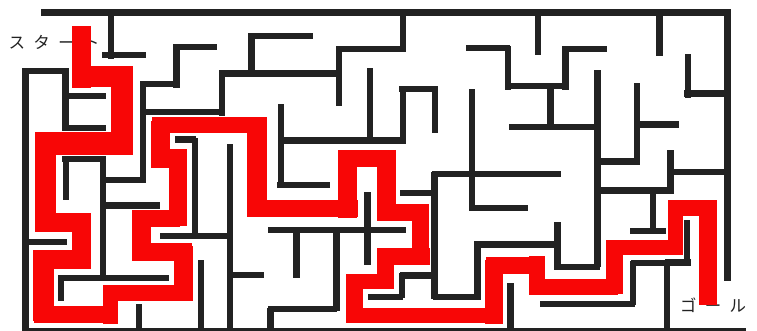


この手順でうまく咳が出来ない時は、ロウソクの火を吹き消すように、「ふっ」と短く勢いよく息を吐いてみてください。

また、思うように吹きづらい時は、口元にティッシュをかざして勢いよく吹く、といった方法で行うと効果的です。

他にも、歌をうたうことで咳嗽力を鍛えられるので、歌うことが好きな方におすすめです。
息を吸って吐いて...と呼吸を整えるので、咳嗽力をつけるだけでなくストレス発散にもなりますよ！

前回のあたまたの体操の答え



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丁目9番地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て発行しています

