

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日より歳末たすけあい運動が開始されます。この運動は、新たな年を迎える時期に誰もが安心して暮らすことができるよう、地域住民の参加と理解による様々な福祉活動を重点的に展開するものです。

歳末たすけあい募金として寄せられる善意は、経済的に困っている世帯への見舞金の贈呈やサロンなどつながりづくりのために活用されます。

登別市民同士の支え合い活動である歳末たすけあい運動の趣旨等ご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



## あたまの体操

今回は「12月が旬の果物漢字クイズ」です。  
次の漢字の読みを教えてください。

- 1 ) 林檎 ( )
- 2 ) 苺 ( )
- 3 ) 柚子 ( )
- 4 ) 蜜柑 ( )
- 5 ) 檸檬 ( ) ヒント：すっぱいです
- 6 ) 葡萄 ( ) ヒント：ワインの原材料です

前回のあたまの体操の答え

- 1 ) ①    2 ) ③
- 3 ) ②    4 ) ③

答えは12月15日発行の  
第36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



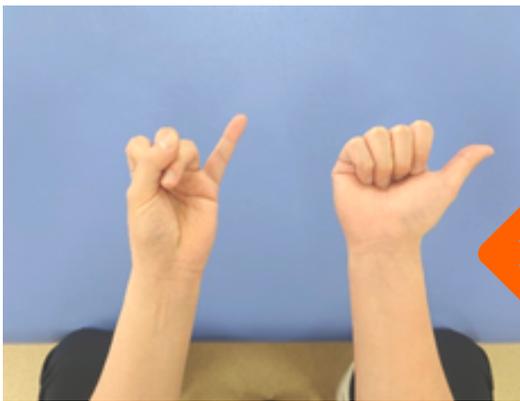
# からだの体操

今回は「脳に効く指体操」  
です

前々号（第33号）と同じく、脳に効く指体操を紹介します。  
左右の手で別々な動きを行うことで、指先の運動機能だけではなく、  
考える力、注意力などが鍛えられます。  
少し難しい動きもありますが、ぜひチャレンジしてみましょう！

童謡「うさぎとかめ」のリズムに乗せて、  
指を交互に動かします

もしもしかめよ かめさんよ  
せかいのうちに おまえほど  
あゆみののろい ものはない  
どうしてそんなに のろいのか



左手小指を立て、右手の親指を立てる



左手親指を立て、右手の小指を立てる

親指と小指が簡単に出来るようになったら、  
人差し指と小指など他の指でもやってみましょう！



左手小指を立て、右手の人差し指を立てる



左手人差し指を立て、右手の小指を立てる

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

