

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

今年も残り少なくなりました。ワクチンの普及などにより昨年に比べるとコロナ禍終息への希望が見えた1年となったのではないのでしょうか。新たな変異株の発現や年末年始で人の出入りもあるなど、完全に気を抜くことは難しい状況が続きますが、一年の労をねぎらいながら、良いお年をお迎えください。

（1月1日は発行をお休みします。次回は1月15日の発行を予定しています。）



## あたまの体操

今回はひらがな計算問題です。なるべく暗算で解いてみましょう。

- ① じゅうさんたすいちひくろく ( )
- ② さんじゅうごひくろくひくろく ( )
- ③ よんかけるさんかけるにわるろく ( )
- ④ にじゅうわるごたすろくかけるいち ( )
- ⑤ はちわるはちかけるはちひくはち ( )
- ⑥ しょうへいくんはりんごをにじゅうよんこもっています。みつつじぶんでたべたあと、ともだちさんになにおなじかずくばりました。なんこずつくばったのでしょうか。 ( )

前回のあたまの体操の答え

- ① りんご ② いちご ③ ゆず ④ みかん ⑤ れもん ⑥ ぶどう

答えは1月15日発行の第37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

第34号（11月15日発行）に引き続き、いつまでもおいしくご飯を食べられるように、飲み込む力や、むせても、しっかり吐き出せる力をつける練習をお伝えします。

## 1. 腹式呼吸（5～10回行います）

- ① お腹に手をあてます。
- ② お腹をふくらませながら、大きく息を吸います。  
※息を吸う時は肩を上げないようにしましょう。
- ③ 口をすぼめながら、ゆっくりと長く息を吐きます。

※体調が優れない時は中止してください。



## 2. 息吹き訓練（30秒～60秒×2回を目標に行いましょう）

- ① 空のペットボトルに、底から5cmほど水を入れます。
- ② ペットボトルの飲み口の下あたりに穴をあけて、ストローを挿します。
- ③ 息を吐き、ぶくぶくと泡立ってます。  
※この時ペットボトルのふたの閉め具合を調整することで、負荷の調節ができます。（閉めると負荷が強くなります）



※体調が優れない時は中止してください。

※誤って水を吸い込まないように注意してください。

※ペットボトルで息を吐くほかに、ティッシュを前にかざしてティッシュめがけて思いっきり吹くことも練習になりますよ！

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



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

