

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

新型コロナウイルス感染症の第6波の影響で、2月20日まで北海道にまん延防止等重点措置が適用されています。

「マスクの着用」「手洗い」「三密の回避」など基本となる感染予防対策を行うとともに、栄養に偏りのない食事と適度な運動を続けて、元気にお過ごしください。



あたまの体操

2月4日から冬季オリンピックが開催されます。

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) 今回のオリンピックが開催される「国」はどこでしょう

- ① 韓国 ② 中国 ③ 台湾

2) 過去に日本で行われた冬季オリンピックにおいて、開催地ではない都市はどこでしょう

- ① 札幌 ② 長野 ③ 東京

3) 前回と今回の冬季オリンピックの女子カーリング日本代表チームの所在地はどこでしょう

- ① 帯広市 ② 北見市 ③ 網走市

4) 今回のオリンピックでは合計何種目行われるでしょう

- ① 25 ② 72 ③ 109

前回のあたまの体操の答え

- ① おんせん ② ししまい ③ とまと ④ きりぎりす ⑤ ほうれんそう
⑥ しんかんせん ⑦ しりとり (○=ん □=し ◎=と △=り ☆=う)

答えは2月15日発行の第39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

バランス（平衡感覚）をきたえて転倒を予防しましょう！

バランスは、筋力・視覚・聴覚・足裏感覚など、いろいろな要素が組み合わさって構成されています。それらは年齢とともに衰えていくものですが、トレーニングすることである程度の低下を防ぐことができます。転ばない力、転びそうになっても立て直す力を養い、いつまでもケガのない元気な身体を保ちましょう！！

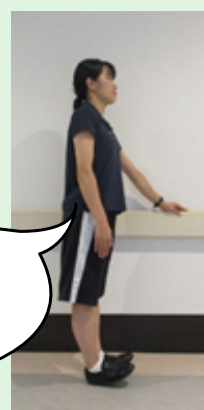
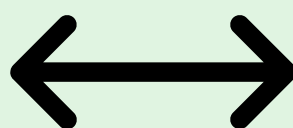
第5号（2020年8月15日発行）・第14号（2021年1月15日発行）でも紹介しましたが、脚の筋力を高める基礎作りです！

転倒防止のために手すりや安定している家具などにつかまって行うことをおすすめします。

1. かかと上げ・つま先上げ（各10回）

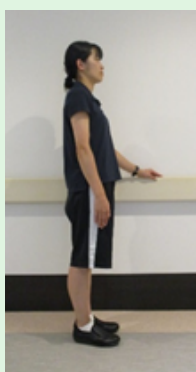


お尻に力を入れると効果的です

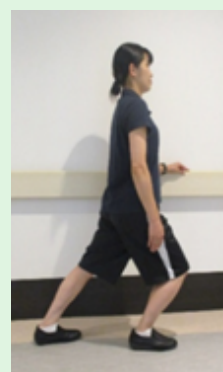
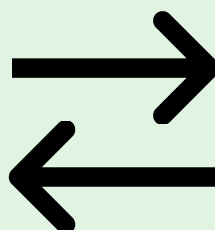


お尻が後ろに引けないように注意しましょう

2. ランジ（前方）（各10回）



片足を前に出しながら
重心を移動します



出した足を元の位置に戻します

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

