

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

10月1日から12月31日まで実施した共同募金運動では、新型コロナウイルス感染症の影響により皆様の生活にも影響が及ぶ中、多くのご協力をいただき誠にありがとうございました。今年度登別市内では、赤い羽根共同募金543万364円、歳末たすけあい募金377万8715円の善意が寄せられました。

寄せられた善意は、市内や道内の福祉活動に活用させていただきます。

ご協力いただいた団体等のお名前については、3月1日発行の社協だより155号（市広報折込）にて掲載いたします。



## あたまの体操

今回は「四字熟語穴埋め問題」です。  
図形に漢字を入れて、四字熟語を完成させてください。  
同じ図形には同じ漢字が入ります。  
(ヒント：入る漢字にはある共通点があります)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 ) ○ 方 美 人 | 4 ) △ 歳 ◎ 唱 |
| 2 ) 波 乱 △ 丈 | 5 ) □ 中 ○ ▲ |
| 3 ) □ 人 □ 色 | 6 ) ◎ ◎ ■ ■ |

前回のあたまの体操の答え

- |       |       |
|-------|-------|
| 1 ) ② | 2 ) ③ |
| 3 ) ② | 4 ) ③ |

答えは3月1日発行の  
第40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  
「お腹と背中ストレッチ体操」  
です

年齢を重ねるごとに段々と体もかたくなってしまいます。

柔軟体操を行って柔らかく元気な体を維持しましょう！

今回の体操は少し負担のかかる体操です。痛みが出る場合は無理せず、出来る範囲で行いましょう。

また、腰の手術後の方や脊柱管狭窄症の方、腰に不安を抱える方は行わないでください。

## 《柔軟体操の注意点》

- ・ 血圧160/100以上の場合は行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ あまり力を入れすぎない
- ・ 極力反動はつけない
- ・ 目的の部位（お腹と背中）が適度に伸びているのを感じて行う
- ・ 目的と違うところや腰、背中に痛みが出る場合は運動を中止する



①肘をついてうつぶせになります。



②手をついて上体をそらせます。

（腰が痛い場合は肘つきのままで大丈夫です。）

③10秒～20秒、そのままの体勢を維持します。

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

