

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

3月3日はひな祭りです。現在は女の子の健やかな成長を祈る節句として行われていますが、その由来は娘にふりかかる病などの邪気をひな人形にうつして避ける行事が発展したものといわれています。

まん延防止等重点措置が延長となり、まだまだ不自由な生活が続きますが、お身体ご自愛ください。



## あたまの体操

今回は漢字計算問題です。なるべく暗算で解いてみましょう。  
(計算符号はひらがなで表記しています)

- ① 九ひく二たす五ひく四 = ( )
- ② 十三たす五たす九ひく十五 = ( )
- ③ 十二わる四たす六ひく二 = ( )
- ④ 九十九ひく八十四たす三わる六 = ( )
- ⑤ 二かける二かける二かける二わる八 = ( )
- ⑥ 小学四年生の太郎くんには妹が二人います。三月三日のひな祭りの日に太郎くんは八つ橋を三個、妹は二個ずつ食べました。三人で八つ橋を何個食べたでしょうか。 ( )

前回のあたまの体操の答え

- 1) 八方美人    2) 波乱万丈    3) 十人十色    4) 万歳三唱  
5) 十中八九    6) 三三五五

答えは3月15日発行の第41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

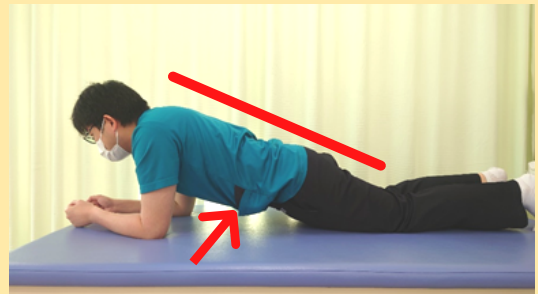
まごころレターでは全身の色々な部分を鍛える運動を紹介してきました。腰や背中にかかる負担が大きいことから紹介することを迷っていた運動を紹介します。プランクと呼ばれる運動でインナーマッスルと呼ばれる筋肉を鍛えることができ、姿勢や動作の安定性につながります。うつ伏せの姿勢は腰に負担がかかりますので十分に注意して行ってください。

## 運動の注意点

- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 目的の部位（お腹と背中）が疲れる程度まで
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 血圧160/100以上の場合は行わない
- ・ 痛みが出る場合は運動を中止する

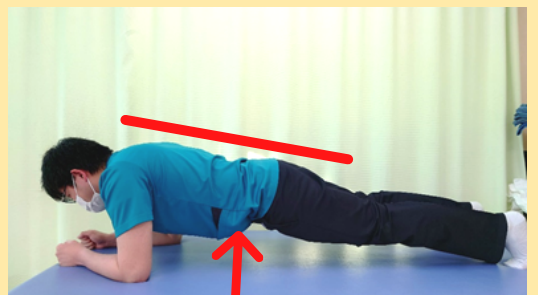
## 膝つきプランク

- ① 肘をついてうつぶせになります。（肘を傷めないように絨毯などの上で）
- ② 肘と膝で支えるようにし腰を浮かさず（頭の前から膝までが一直線になるように）
- ③ 10秒～20秒保持します。



## 上級編

肘とつま先で支えるようにし腰を浮かせるとより負荷が強くなります。



※肩・腰や背中に痛みが出る場合は中止してください。

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

