

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
今日は「エイプリルフール」です。嘘をついても良い日とされていますが、その起源は実は定かではないようです。
嘘にもいろいろな種類があり、どのような場合でも誰かを傷つけるようなものや悪意のある嘘をつくことはやめましょう。



あたまの体操

四月一日と書いて「わたぬき」と読む苗字があるそうです。

ということで、今回は「難読苗字クイズ」です。

次の実在する苗字の読み方を、枠内から選んでください。

（由来やその説が、なぞなぞみtainな苗字ばかりです）

《先週の答え》

- 1) 一 ()
- 2) 二 ()
- 3) 九 ()
- 4) 月見里 ()
- 5) 春夏冬 ()
- 6) 八月一日 ()



前号に掲載した、第40号のあたまの体操の問題⑤の答えは、正しくは「2」です。お詫びして訂正します。

ほずみ いちじく
にのまえ やまなし
あきない したなが

答えは4月15日発行の第43号で発表します

裏面にはタメになる話を掲載しています



タメになる話

今回は、実際に記憶力を鍛えるトレーニング方法を紹介したいと思います！

その前に！

**前回の記憶力アップの5つのコツ、
すべて思い出せますか？**

前号からの宿題を覚えていますか？声に出したり、書き出してみましょう。

- ・ 5つ思い出せた人は、素晴らしい記憶力です！
- ・ 3～4つ思い出せた人は、平均的な記憶力です！
- ・ それ以外の人は、前編をおさらいして、あらためて記憶力アップのコツを覚えてみてください！

記憶力を鍛えるためのトレーニング

「直前に行った作業の記憶を保ちながら次の作業を行う」というトレーニング方法です。慣れるまでは紙に書き出して行ってみましょう。

① 5つのもの（動物、乗り物など）を思い浮かべてください。

例：犬・牛・トラ・ハト・もぐら

② 自分の生年月日を一桁ずつ数字に分けてください。

例：1986年12月21日 → 1・9・8・6・1・2・2・1

③ 一桁ずつ分けた数字をすべて足してください

④ 先ほど思い浮かべた5つのものを思い出してみましょう。

⑤ ③の足し算の答えを思い出してみましょう。

記憶は、覚えたあとに違う作業をすると忘れてしまいやすいものです。しかし、「覚える→忘れる→思い出す」の繰り返しで強化することが可能です。

日常的には「カレンダーの余白を活用する方法」がおすすめです。

- ・ カレンダーの余白に予定を書いて通り過ぎるたびに確認する
- ・ 1日の終わりに1行程度の日記を書いて数日後に思い出してみる など

皆さんも、身近なものを使って工夫しながら記憶力を強化していきましょう！

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

