

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

今日4月15日は、千葉県浦安市にあるあの夢の国が開園した日です。

東日本大震災の時には、従業員（キャスト）が来園者（ゲスト）に、防災ずきん代わりにぬいぐるみや非常食としてお土産用のお菓子を配布するなどの対応がとられていたそうです。

万が一の対応がきちんと考えられ、キャスト一人ひとりが理解していたことがこうした迅速な対応につながったのではないのでしょうか。



あたまの体操

今回は「ひたすら計算問題」です。
なるべく暗算で解いてみましょう。

1) $9 + 5 =$

1 1) $8 \times 4 =$

2) $7 - 3 - 4 =$

1 2) $18 \div 6 =$

3) $1 + 8 + 6 =$

1 3) $2 \times 6 \times 2 =$

4) $11 - 2 + 8 =$

1 4) $9 \times 4 \div 6 =$

5) $18 + 6 + 5 =$

1 5) $64 \div 2 \div 4 =$

6) $20 + 14 - 19 =$

1 6) $56 \div 7 - 3 =$

7) $75 + 13 + 11 =$

1 7) $6 \times 9 + 5 =$

8) $54 - 28 - 16 =$

1 8) $4 \times 8 - 2 \times 11 =$

9) $38 + 17 - 40 =$

1 9) $0 \times 23 + 4 =$

1 0) $7 + 56 - 62 =$

2 0) $81 \div 9 \div 3 \times 8 =$

答えは5月1日発行の第44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「腹筋運動」です

まごころレター第10号でも、ひざを曲げた状態での足上げ腹筋運動を紹介しましたが、今回は足を伸ばした状態での腹筋運動を紹介します。

腰に負担がかかりやすいので十分に注意してください。

《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
- ・ 極力反動はつけない
- ・ 目的の部位（お腹）が疲れる程度まで
- ・ 痛みが出る場合は運動を中止する

足上げ腹筋（5秒×5回を1～2回）



- ① ひじをついて、仰向けになります。（ひじを痛めないように絨毯などの上で）
- ② ひじを伸ばした状態のまま足を上げます。
- ③ 5秒保持してから床まで下ろします。



足を下げるときに床まで下ろさず、10cmほど浮かせた状態で繰り返すことで更に負荷が高まります。（腰や背中に痛みが出る場合は中止してください）

前回のあたまたの体操の答えとその由来

- 1) にのまえ（一は「二の前」）
- 2) したなが（二は「した」の横棒が「なが」い）
- 3) いちじく（一字（いちじ）で九（く）と読む）
- 4) やまなし（月が見える里にはやまがない）
- 5) あきない（四季のうち秋がない）
- 6) ほずみ（8月1日は稲穂をつむ時期）

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

