

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
今日5月1日は、あの国民的歌手の美空ひばりさんがデビューした日です。
若干9歳でデビューし、周囲から高く評価されていましたが、素人のど自慢に出場した際は、その歌声や姿が子どもらしくないといった理由で不合格となったそうです。
年齢や性別関係なく、一人ひとりのできることや素晴らしい部分に目を向けて、サポートすることが大事ですね。



あたまの体操

今回は「美空ひばりさんの名曲穴埋め問題」です。
次の曲名の□部分に漢字を入れてください。

- 1) □ の 流 れ の よ う に
- 2) 真 □ な 太 陽
- 3) リンゴ □ 分
- 4) □ し い 酒
- 5) み だ れ □
- 6) □ (や わ ら)

前回のあたまの体操の答え

1) 1 4	2) 0
3) 1 5	4) 1 7
5) 2 9	6) 1 5
7) 9 9	8) 1 0
9) 1 5	1 0) 1
1 1) 3 2	1 2) 3
1 3) 2 4	1 4) 6
1 5) 8	1 6) 5
1 7) 5 9	1 8) 1 0
1 9) 4	2 0) 2 4

答えは5月15日発行の第45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
「骨盤まわりの運動」です

バランスを保ちながら骨盤まわりの筋肉、お腹やお尻回りの筋肉を滑らかに動かすことで姿勢の安定性向上が期待できます。

簡単そうに見える運動ですが、普段あまり使わない筋肉を動かすため、やってみると意外と疲れます。

《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
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 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

お尻歩き運動（TVを見ながらなど空き時間に行うのがおすすめです）

①足を伸ばした状態で座り、腕を体の前で組みます。

②骨盤を引き上げるように、左右のお尻を交互に引き上げます。



③慣れてきたらお尻を交互に引き上げて、畳1畳分を目安に1往復します。（慣れてきたら2～3回繰り返しましょう）



※腕の力や上半身の反動をつけずにお尻を持ち上げることを意識しましょう。



運動後は、2020.12.01発行の第12号で紹介したストレッチなどを行い、筋肉をほぐすようにしましょう。



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

