

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

政府より、屋外の会話以外でのマスク着用について不要との方針が示されました。

しかし、着用していないと不安という方も多くいらっしゃるかと思います。方針が押しつけにならないように、引き続きお互いに配慮しながら過ごしましょう。



あたまの体操

1875年（明治8年）6月1日に

東京気象台（現在の気象庁）が気象観測を始めました。

それにちなみ今回は「気象漢字クイズ」です。

次の天候や状態を表す漢字の読み方を教えてください。

- | | | | | | |
|-----|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1) | 霧 | (|) | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">前回のあたまの体操には、いくつかの経路があるため、答えは掲載しません。頑張ってたどり着きましょう！</div> | |
| 2) | 時雨 | (|) | | |
| 3) | 俄雨 | (|) | | すぐにやむ雨のこと |
| 4) | 漣 | (|) | | 小さな波のこと |
| 5) | 凧 | (|) | | 風がおさまった海のこと |
| 6) | 時化 | (|) | | 荒れた海のこと |
| 7) | 細雪 | (|) | | 細かく降る雪のこと |
| 8) | 陽炎 | (|) | | アスファルトなどから立ち上る気 |
| 9) | 凧 | (|) | | 秋から冬にかけて吹く強く冷たい風 |
| 10) | 飈 | (|) | | 漢字2文字の方がなじみがあります |

答えは6月15日発行の第47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

今回も

「パタカラ体操」です

前号では「パタカラ体操」の基本的なやり方を紹介しました。今回は難易度ごとにパタカラ体操のやり方をお伝えします。効果的に行うためのポイントについては前号をご参照ください。

《ステップ1》

・前号では一文字を繰り返し言う(例：パ・パ・パ・パ・パ)のみでしたが、次はパタカラの文字を組み合わせて繰り返し言います。

例)

・2文字を繰り返し言います。

○パとタを組み合わせて5回繰り返す「パタ・パタ・パタ・パタ・パタ」

○タとカを組み合わせて5回繰り返す「タカ・タカ・タカ・タカ・タカ」

○カとラを組み合わせて5回繰り返す「カラ・カラ・カラ・カラ・カラ」

○パとカを組み合わせて5回繰り返す「パカ・パカ・パカ・パカ・パカ」

・3文字を繰り返し言います。

○パとタとカを組み合わせて5回繰り返す
「パタカ・パタカ・パタカ・パタカ・パタカ」

○タとカとラを組み合わせて5回繰り返す
「タカラ・タカラ・タカラ・タカラ・タカラ」

・4文字を繰り返し言います。

○パとタとカとラを組み合わせて5回繰り返す
「パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」

《ステップ2》

・慣れてきたら、歌に合わせてパタカラと歌ってみましょう。

最初はテンポがゆっくりな童謡や唱歌を使用すると行いやすいと思います。

難しいと感じるかもしれませんが、知っている曲が流れた時、鼻歌を歌うときありませんか？ そのように、一節ごとに分けて、歌詞をパタカラに変えてみてください。

例

うさぎおーいし、かのやまー
パパパーパパ、パパパー

こぶなつーりし、かのかわ
タタタータタ、タタター



《注意点》

- ・口や舌を動かすときに痛みが生じる場合は、無理せず中断してください。
- ・入れ歯が動いて行いにくい場合は、入れ歯を外してやってみましょう。

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

