

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

胆振管内のコロナ感染者数も徐々に減り、少し落ち着きを見せてきたのではないのでしょうか。地域での取り組みの再開を待ち望む声も大きくなってきたように思います。

これまでとまったく同じようにできないこともあると思いますが、やり方の工夫や知恵を出し合いながら、取り組みで目指したいこと、いわゆる「質」をどう満たしていくかを改めて考えてみるのも良いかもしれませんね。



あたまの体操

今回は「算数文章問題」です。なるべく暗算で解いてみましょう。（金額はすべて税込みとします）

- 1) 100グラム70円の鶏むね肉を300グラム買いました。いくらでしょうか。（ ）円
- 2) 1パック10個入りの卵が150円です。卵1個あたりいくらでしょうか。（ ）円
- 3) 300円で1ポイント貯まるお店で7300円分買ったなら何ポイント貯まりますか。（ ）ポイント
- 4) 4800円買ったなら、今日はレジで2割引の日でした。支払金額はいくらでしょうか。（ ）円

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

答えは7月1日発行の第48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

今回はお腹周りの運動を紹介します。骨盤を引き上げる動き、体をひねる動きを行うことで、腹筋の中でも足の付け根に近い筋肉やお腹の横の筋肉などお腹周り全体を鍛えることができます。

《柔軟体操の注意点》

- ・ 血圧160/100以上の場合には行わない
- ・ 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

椅子やベッドなどに腰掛けます。

猫背にならないように出来るだけ背筋を伸ばした状態で運動をします。

①右の肘と右ひざを近づけます



②左の肘と左ひざを近づけます



左右10回×2～3回

①右の肘と左ひざを近づけます。



②左の肘と右ひざを近づけます



左右10回×2～3回

※肘とひざがつかない場合は、出来る限り近づけるだけでも効果があります

前回のあたまの体操の答え

- 1) きり 2) しぐれ 3) にわかあめ 4) さざなみ
5) なぎ 6) しけ 7) ささめゆき 8) かげろう
9) こがらし 10) たいふう



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

