

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

6月21日は夏至（げし）、1年のなかで最も昼が長い日でした。いまの時期は日の出が早く、日の入りは遅いので、活動できる明るい時間が長くてうれしいですね。

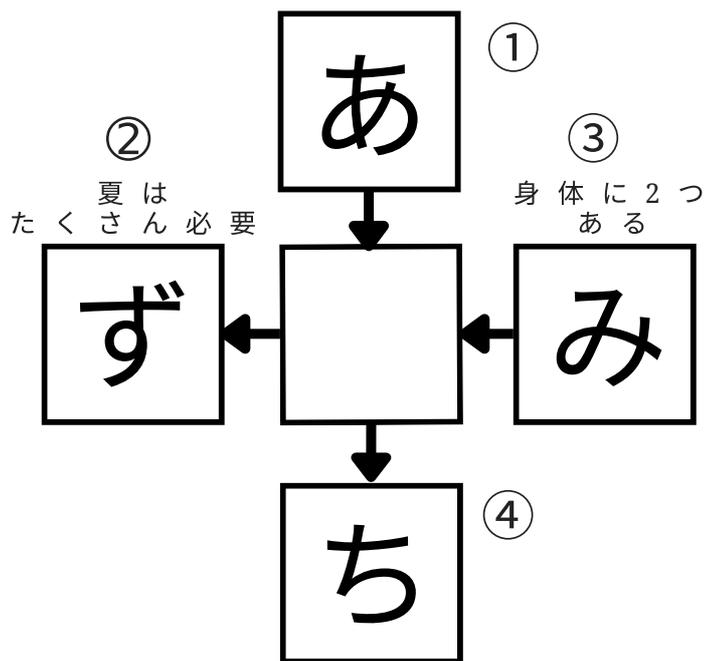
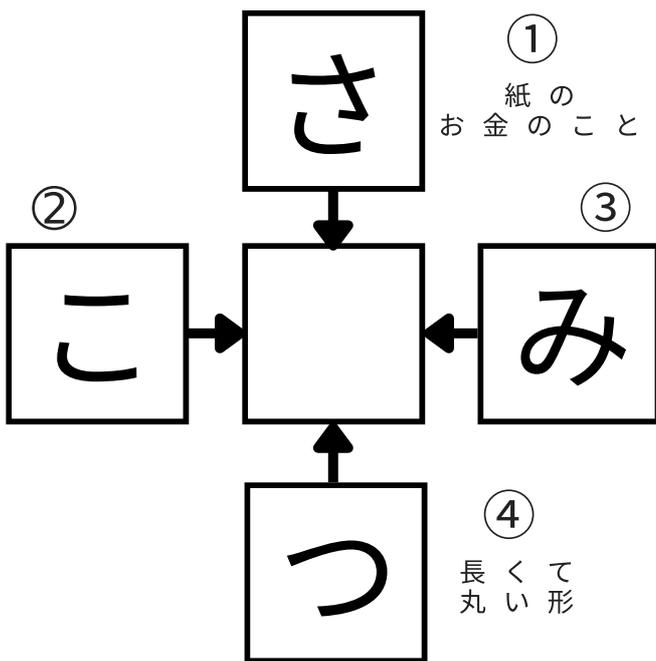
家庭菜園やウォーキング、夕涼みなど、日々の暮らしの中で夏らしさを感じられる機会も増えてきました。本格的な暑さに備えて体調を整えながら、いきいきとお過ごしください。



あたまの体操

今回は「穴埋め問題」です。

真ん中のマスにひらがな1文字を入れて、①から④の矢印方向から読んで意味の通じる2文字の言葉を完成させましょう。



答えは7月15日発行の第49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
「バランス・腹筋運動」です

今回は前回ご紹介した運動の応用編を紹介します。

前回の腹筋運動を立った状態で行うことで、お腹まわり全体に加えて、支えになる足や体全体のバランス能力を鍛えることができます。

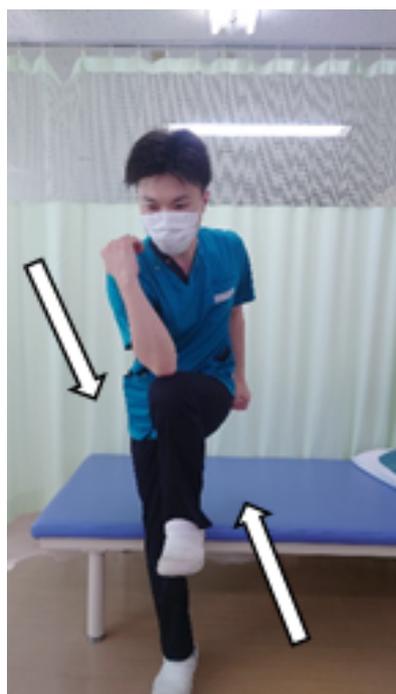
※ バランスを崩しやすい難しい運動なので、ふらつきのある方は無理に行わず、転倒に注意してください。

《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
- ・ 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

肩幅程度に足を広げて立ちます

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×1～3回

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

前回のあたまたの体操の答え

- 1) 2 1 0 円 2) 1 5 円 3) 2 4 ポ イ ン ト
4) 3 8 4 0 円



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

