

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

7月18日は海の日です。もともとは7月20日と定められており、明治天皇が巡視船で青森から横浜に帰着した日にちなんでいるそうです。

夏らしい日も増え、体調など気をつけることも多くなりますが、こまめな水分補給などを行いながら、お元気にお過ごしください。



あたまの体操

今回は「参議院クイズ」です。選択肢から答えを選んでください。

1) 参議院は国会議事堂の正面に向かってどちら側にあるでしょうか。

- ① 右側 ② 左側 ③ 改選ごとに入れ替え

2) 参議院議員に立候補できるのは何歳からでしょうか。

- ① 25歳 ② 30歳 ③ 35歳

3) 参議院議員の任期は何年でしょうか。

- ① 2年 ② 4年 ③ 6年



4) 7月10日投開票が行われた参院選当選者125人のうち、女性が占める割合は何%でしょうか。

- ① 4% ② 16% ③ 28%

5) 7月10日の参院選において、登別市での投票率は何%でしょうか。

- ① 約35% ② 約52% ③ 約73%

6) 過去に衆議院で可決され参議院で否決された法案例はいくつでしょうか。

- ① 13 ② 22 ③ 29

前回のあたまの体操の答え

- ① つ ② み

答えは8月1日発行の第50号で発表します

裏面にはをからだの体操を
掲載しています



からだの体操

今回は
「バランス体操」です

バランスは、筋力・視覚・聴覚・足裏感覚など、様々な要素が組み合わさって構成されています。転ばない力、立て直す力を養い、ケガのない元気な身体を保ちましょう！！

紹介する運動を行うことで、股関節の柔軟性、重心移動によるバランス能力の向上の効果があります！

※慣れないうちはバランスを崩しやすいので、後ろに寄りかけられる壁がある場所で行うと安全です。

1. 四股（しこ）踏み 左右×2回



背筋を伸ばして、肩幅以上に足を開きます

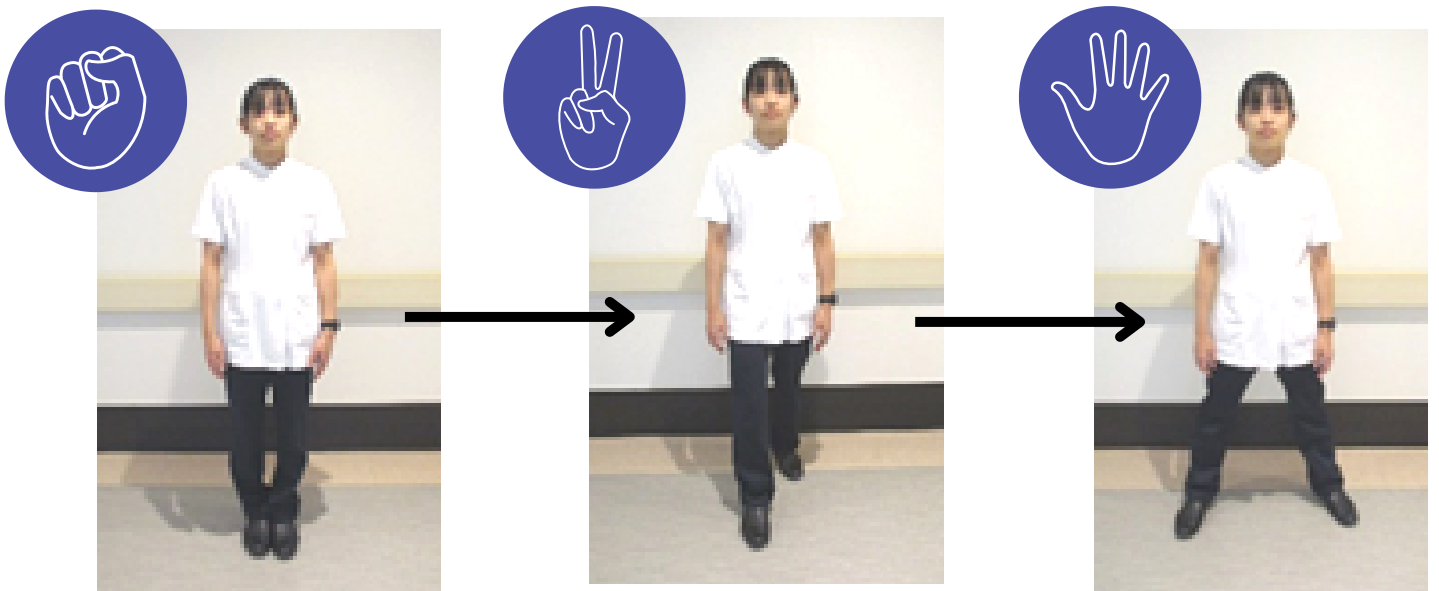
重心を横に移動します

バランスのとれる高さまで足をあげます

足の裏で地面を力強く踏みます

※反対も同様に行ってください。

2. 足でグー・チョキ・パー 1セット×3回



足を閉じます

足を縦に開きます

足を横に開きます

※両足を同時に動かすと難易度アップ！

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6-9-1 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

