

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

皆様のおかげでまごころレターも発行50回目を迎えることができました。

レターを心待ちにいただいている方、毎号工夫を凝らした体操を提供いただいている専門職の方、そしてこの取り組みに賛同いただき地域のつながりをつくる一助とされている福祉活動実践者の方のおかげと感謝しております。

今後もより良い地域づくりと地域福祉の充実のため、ご支援ご協力くださいますようお願いいたします！



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

あたまの体操

今回は「漢字間違い探し」です。

問題の熟語の中に1文字だけ間違っている漢字があるので、その漢字に×をして、正しい漢字を空欄に書いてください。

- 1) 求 急 車 (きゅうきゅうしゃ) ()
- 2) 引 卒 (いんそつ) ()
- 3) 成 積 (せいせき) ()
- 4) 完 壁 (かんぺき) ()
- 5) 新 切 (しんせつ) ()
- 6) 危機一発 (ききいっぱつ) ()
- 7) 一身同体 (いっしんどうたい) ()

前回のあたまの体操の答え

1) ① 2) ② 3) ③ 4) ③ 5) ② 6) ①

答えは8月15日発行の第51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

「バランス体操」です

ひざ立ちや四つ這いでの運動は、きれいな姿勢を保つために必要な体幹や股関節周りの筋力アップに効果的です。

立つよりも重心が低く安定しやすいため、立った状態での運動に不安がある方にもおすすめです。

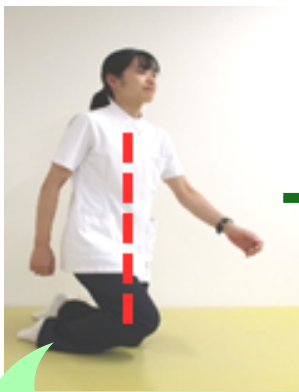
《運動を行う時の注意点》

- ・ひざを痛めないようにカーペットの上など、柔らかいところで行いましょう
- ・ひざが痛い方、正座が出来ない方はこの運動を控えてください

① ひざ歩き（足踏み）の運動

左右交互に20歩×2回

ひざ立ちの姿勢から、左右交互にその場で足踏みをしましょう。



腕を振りながら
行いましょう



体をまっすぐに
保つように

② 四つ這いで腕・足をあげる運動

左右10秒×3回



片腕もしくは片足のみをあげます。



【応用編】四つ這いで反対側の手足を同時にあげる運動

左右10秒×3回

四つ這いの姿勢から、右腕と左足（左腕と右足）を同時にゆっくりと伸ばして、その姿勢を保持します。



手足が反りすぎない
ように注意

腕・体・足が
一直線になるように



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

