

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日から赤い羽根共同募金運動が開始されます。登別市内で寄せられた募金の一部は国内で大規模災害が発生した際、迅速に災害ボランティアセンター等の活動が展開できるよう積み立てられ、残る全額が翌年に市内で行われる地域福祉活動への支援に活用されます。

皆さんが登別で暮らして行く中で生じる困りごとを、地域の皆さんで支え合い乗り越えていくために必要な仕組みづくりや活動に取り組む”じぶんのまちを良くするしくみ”として、目標額を定め運動を行いますので、ご協力をお願いいたします。



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「秋の季語読み方クイズ」です。
秋を連想させる次の言葉の読み方を教えてください。

1) 立 秋 ()

2) 鱚 ()

3) 山 椒 ()

4) 薄 ()

5) 団 栗 ()

6) 無 花 果 ()

7) 案 山 子 ()

8) 啄 木 鳥 ()



ヒント：お月見で飾ります

ヒント：コロコロ...

ヒント：中身が赤い果物

ヒント：畑でよく見ます

ヒント：行動を表しています



からだの体操

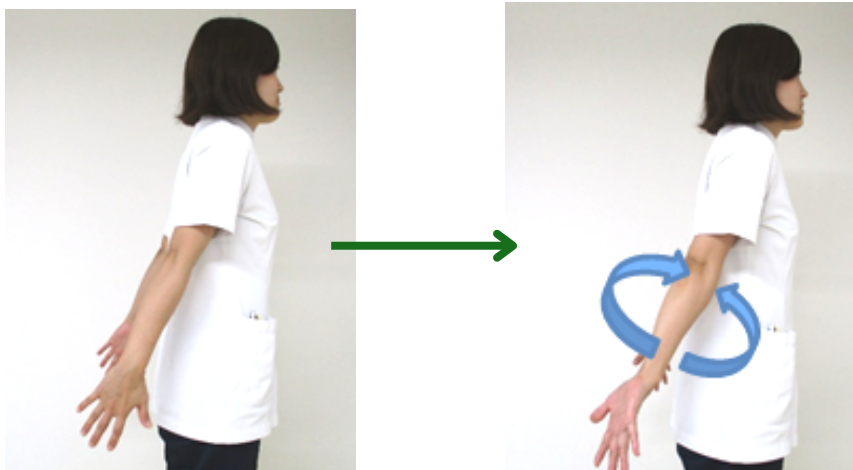
今回は
「腕の筋力トレーニング」
です

皆さん、【上腕二頭筋】はご存じですか？“力こぶ”が出来る場所の筋肉の名前です。腕の筋肉というと、この上腕二頭筋が頭に浮かびますが、腕には【上腕三頭筋】と呼ばれる筋肉もあります。ここは力こぶの裏側にある肘を伸ばす筋肉ですが、意識しないと筋力が落ちやすく脂肪が付きやすい場所で、二の腕がぷるぷるする原因でもあります。

今回紹介する筋力トレーニングは、重い物を持って手を上にあげる動作が楽になったり、二の腕が引き締まったりと、二の腕のぷるぷる解消にも効果があります！

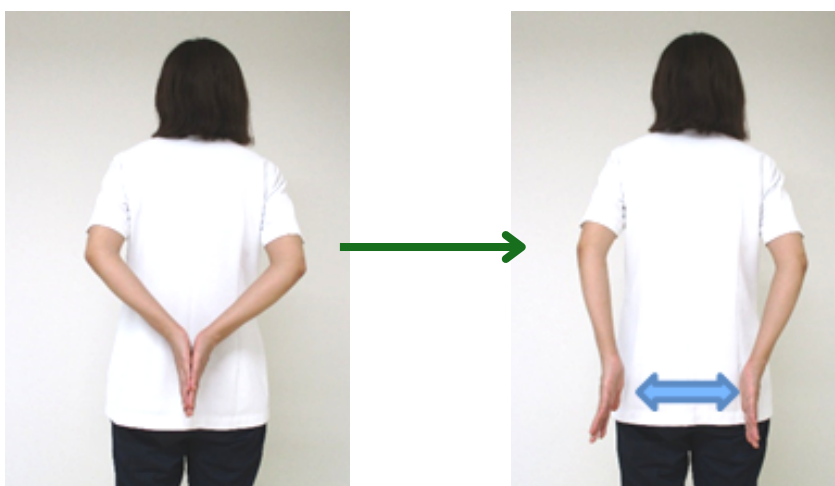
第53号と同様に、関節を動かせる範囲は個人差があります。まずは痛みが生じない、無理のない範囲で運動をはじめていきましょう。

① 腕くるくる体操



10秒間、腕全体を回す様に動かし続けます。

② 腕パチパチ体操



10秒間、後ろ手で拍手をする様に動かし続けます。

今回のあたまたの体操の答え

- 1) りっしゅう 2) いわし 3) さんしょう 4) すずき
5) どんぐり 6) いちじく 7) かかし 8) きつつき



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

