まごころレター

2022.10.15

第55号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

先日の大雨では、登別でも暴風警報や洪水警報などが発令され、避難の準備をされていた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

災害はいつ起きるかわかりません。避難経路の確認や、防災用品を用意しておくなど、平常時にできる備えをしておきましょう。

あたまの体操

今回は「ひたすら計算問題」です。
□に数字を入れて、計算式を完成させてください。

1）　5 ＋ 9 ＝ □

2）11 － 8 ＝ □

3）27 ÷ 9 ＝ □

4）　7 × 6 ＝ □

5）□ ＋ 3 ＝ 12

6）17 － □ ＝ 9

7）42 ÷ □ ＝ 2

8）□ × 4 ＝ 36

9）13 × □ ＝ 52

10）11 ＋ 4 － 6 ＝ □

11）　8 － 1 ＋ 5 ＝ □

12）32 ÷ 8 － 2 ＝ □

13）　4 × 4 ＋ 5 ＝ □

14）　3 ＋ □ － 6 ＝ 19

15）□ － 14 ＋ 8 ＝ 10

16）21 ÷ □ ＋ 9 ＝ 12

17）□ ＋ 4 × 3 ＝ 36

18）22 － 18 ÷ □ ＝ 19

裏面に、あたまの体操の答えと、からだの体操を掲載しています

からだの体操

今回は
「太もも裏のストレッチ」
です

太もも裏の筋肉は、【大腿二頭筋】別名【ハムストリングス】と呼ばれており、膝を曲げたり、太ももを後ろに伸ばしたりする際に使う筋肉です。
前屈で床に手が届かない方は、ここをストレッチするだけで、手が付きやすくなるなどの効果があります。
痛みの出ない範囲で、太ももの裏側が伸びていることを意識しながら、タオルを使ったストレッチを行い、体をほぐしていきましょう。
※膝や腰に痛み、しびれなど違和感を感じた場合は中止してください。

①仰向けになり、片方の足の裏にタオルをかけます。
②タオルを引っ張りながら、足を上げていきます。
（逆側の足はなるべく伸ばしたままにします。難しい場合は、曲げてもOKです。）
③息を止めず、10秒間キープします。
④反対の足も同じように伸ばします。

【今号のあたまの体操の答え】

1）14	2）3	3）3	4）42	5）9	6）8
7）21	8）9	9）4	10）9	11）12	12）2
13）21	14）22	15）16	16）7	17）24	18）6

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

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