

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

本日12月1日は、全国一斉に民生委員・児童委員の改選が行われます。この一斉改選は、3年に1度行われます。

民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として住民の立場に立って相談に応じ、関係機関につなぐ役割を持つ厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。

登別市内には132名の民生委員・児童委員がいます。困りごとなどお気軽にご相談ください。



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

- 1) 立 冬 ( )
- 2) 凧 ( )
- 3) 時 雨 ( )
- 4) 神 楽 ( )
- 5) 足 袋 ( )
- 6) 鎌 鼬 ( )
- 7) 柳 葉 魚 ( )
- 8) 成吉思汗鍋 ( )



ヒント：お笑いコンビ名

ヒント：むかわ町の特産

ヒント：道民にはなじみの



# からだの体操

今回は  
「のどの体操②」です

57号ではのどの体操①「おでこ体操」を紹介しました。今回も、引き続き飲み込む力を鍛えるのどの体操をご紹介しますと思います。

食事を摂るうえで、噛んだ食事を飲み込む時にのどの筋肉が働いていますが、加齢とともに衰えていきます。この衰えを予防するために、今回紹介する体操を行ってみましょう！

## △注意△

首やのどの手術をした方は行わないでください  
首に痛みを感じた場合はすぐに中止してください

## のどの体操②「あご体操」

### 【手順】

- ① あごの下に両手の親指を当てます
  - ② おへそを覗き込むように下を向きます
  - ③ 両手の親指を上押し上げます
  - ④ 押し上げた指の力に負けずに5秒間、下を向きます
- ※この時、首に力を入れるように意識してください
- ⑤ これを5～10回行ってください



### 今回のあたまの体操の答え

- 1) りっとう 2) こがらし 3) しぐれ 4) かぐら 5) たび  
6) かまいたち 7) ししゃも 8) じんぎすかなべ



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

