

こんにちは！
登別市社会福祉協議会（社協）です！
今年も早いものであと少しとなりました。
皆様にとって今年はどのような一年
でしたでしょうか？
来年も皆様にとって実りの多い年とな
りますよう心からお祈り申し上げます。
（次回の発行は1月15日を予定してい
ます）



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) | $2 + 6 = \square$ | 10) | $18 + 5 - 9 = \square$ |
| 2) | $15 - 9 = \square$ | 11) | $2 - 7 + 5 = \square$ |
| 3) | $35 \div 7 = \square$ | 12) | $42 \div 6 - 5 = \square$ |
| 4) | $3 \times 7 = \square$ | 13) | $9 \times 4 + 6 = \square$ |
| 5) | $\square + 6 = 21$ | 14) | $7 + \square - 2 = 22$ |
| 6) | $27 - \square = 8$ | 15) | $\square - 18 + 3 = 21$ |
| 7) | $56 \div \square = 8$ | 16) | $36 \div \square + 9 = 18$ |
| 8) | $\square \times 8 = 72$ | 17) | $\square + 7 \times 7 = 57$ |
| 9) | $23 \times \square = 92$ | 18) | $29 - 15 \div \square = 28$ |

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
「冷え性予防体操」

です

冷えが起きる原因の1つとして、血行不良があげられます。

寒くなってきて「外に出られない」「布団から出たくない」などの要因により、運動不足になったり同じ姿勢が続いたりすると、血流が滞ってしまいます。

冷え性予防には、“第二の心臓”と呼ばれるふくらはぎの体操が重要です。

ふくらはぎの筋肉には、血を巡らす機能があるため、ふくらはぎの体操をすることで、血流の改善につながります。

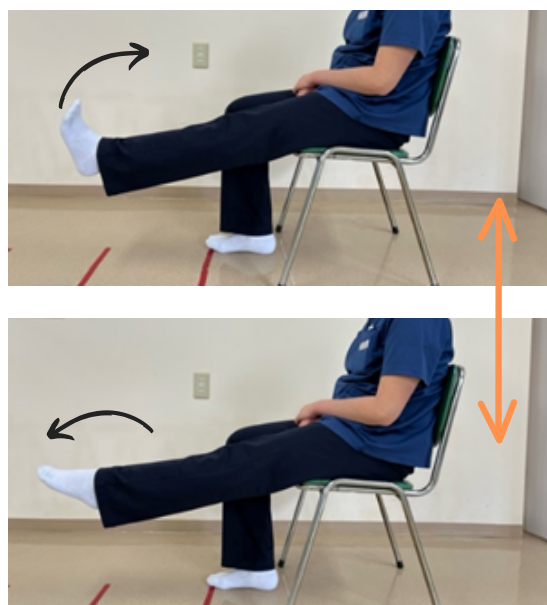
1. つま先立ち体操(5秒×10回)

- ①椅子に座ります。
- ②両足のかかとを上げて、つま先立ちをします。
- ③そのまま5秒保持します。
- ④元に戻します。



2. 足首の曲げ伸ばし体操 (10秒×5回)

- ①椅子に座ります。
- ②片足をまっすぐ前に伸ばします。
- ③つま先を手前に引いて、かかとを突き出し、そのまま10秒保持します。
- ④つま先を遠くへ伸ばし、そのまま10秒保持します。
- ⑤反対の足も同じように行います。



【今号のあたまたの体操の答え】

1) 8	2) 6	3) 5	4) 2 1	5) 1 5	6) 1 9
7) 7	8) 9	9) 4	10) 1 4	11) 0	12) 2
13) 4 2	14) 1 7	15) 3 6	16) 4	17) 8	18) 1 5

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

