

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！今年も変わらぬご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

3年ぶりの行動制限のない年末年始は、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。

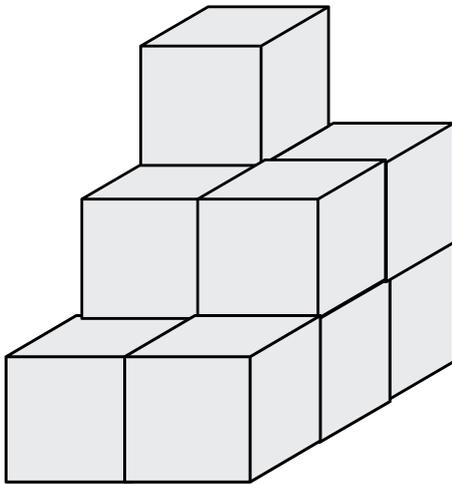
少しずつ元に戻りつつあることもそうでないこともたくさんありますが、体をいたわりながらお元気でお過ごしください。



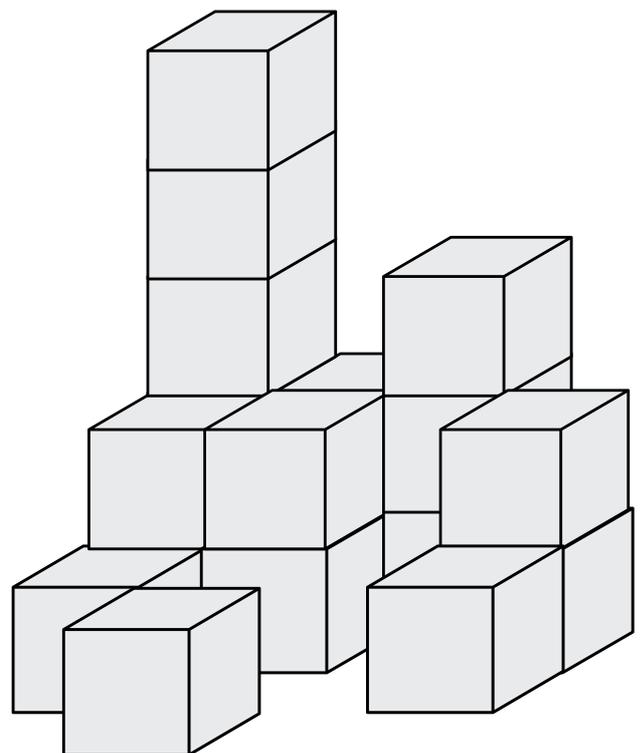
あたまの体操

今回は空間認識クイズです。色のついているブロックは何個でしょうか。見えない部分も想像して数えましょう。

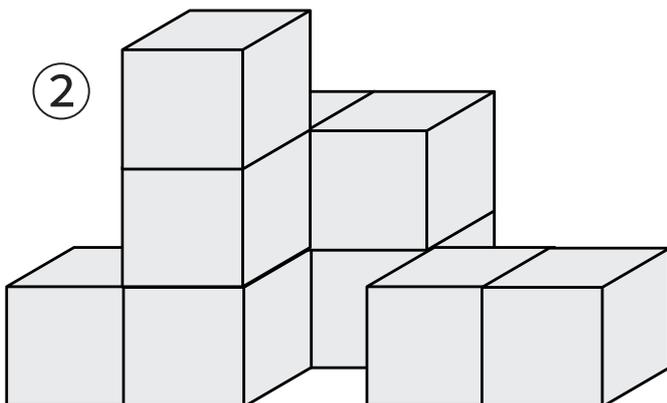
①



③



②



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
「肩こり予防体操」です

明けましておめでとうございます。

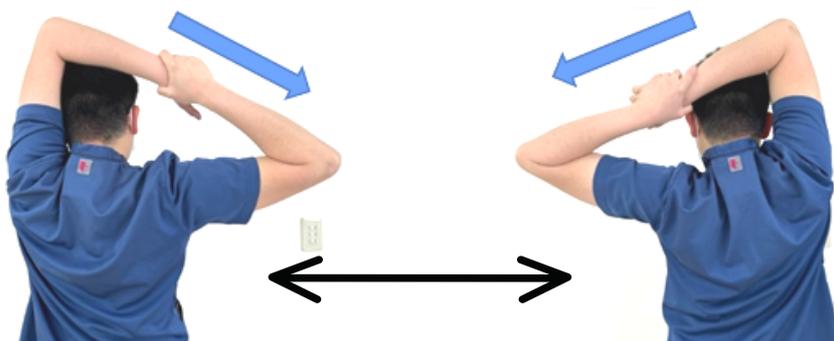
寒い日が続きますが、体調など崩されてはいないでしょうか？

今回は、肩こり予防の体操を紹介します。雪も積もってきたため、外に出られずお家の中で過ごすことが多くなった方もいらっしゃるかと思いますが、同じ姿勢で長くいると肩こりが気になってきます。

肩の運動は、何かをしながらでも簡単にできるので、テレビなどを見ながら運動してみてください。

1. 肩の柔軟体操(10秒×交互に5回)

- ①手を頭の後ろに回し、反対の手で手首をつかみます。(頭の後ろまで行かない場合は、頭の上でも構いません)
- ②10秒程度ゆっくりと引き寄せます。(強く引くと痛みが出る事があります)
- ③元に戻します。
- ④逆の手も同じように行います。



2. 肩の上げ下げ運動(5秒×10回)

- ①胸の前で手を組みます。
- ②できる限り、肩を上にくめめます。
- ③そのまま5秒間、保持します。
- ④5秒経ったら、力を抜いて肩をおろします。



【あたまの体操の答え】 ① 11 ② 10 ③ 19

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

