

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

10月1日から12月31日まで実施した共同募金運動では、多くのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今年度登別市内では、赤い羽根共同募金553万2,227円、歳末たすけあい募金358万3,784円の善意が寄せられました。

寄せられた善意は市内や道内の福祉活動に活用させていただきます。

ご協力いただいた団体等のお名前については、3月1日発行の社協だより159号にて掲載いたします。



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「送り仮名問題」です。  
正しい送り仮名に○をつけてください。

- |          |    |   |     |   |      |
|----------|----|---|-----|---|------|
| 1) ねぎらう  | 労う | ・ | 労らう | ・ | 労ぎらう |
| 2) くわだてる | 企る | ・ | 企てる | ・ | 企だてる |
| 3) やしなう  | 養う | ・ | 養なう | ・ | 養しなう |
| 4) いさぎよい | 潔い | ・ | 潔よい | ・ | 潔ぎよい |
| 5) さえぎる  | 遮る | ・ | 遮ぎる | ・ | 遮えぎる |
| 6) はぐくむ  | 育む | ・ | 育くむ | ・ | 育ぐくむ |
| 7) おさない  | 幼い | ・ | 幼ない | ・ | 幼さない |
| 8) みじかい  | 短い | ・ | 短かい | ・ | 短じかい |



# からだの体操

今回も  
「バランストレーニング」  
です

61号に引き続き、足の指に着目したバランストレーニング応用編をご紹介します。

足の指でしっかり地面を踏ん張る力を鍛えることで、歩行中のふらつきやつまずき、転倒などを予防出来ます。

## ① 足指での新聞紙やぶり 新聞紙1枚分

(1) 椅子に座り、足指や足裏 (2) 場所を変え「つかむ・  
で新聞紙をつかみ、前後 やぶる」を繰り返します。  
に破きます。



かかと  
は床から  
離さない



※新聞紙などの柔らかい紙を使いましょう

## ② 足先歩き 15秒間×2～3セット

かかとを持ち上げ、体重を足先にのせて歩きます。

かかと  
は床から  
少し離す



足の指  
全体に  
力を入れる

※姿勢を保つのが難しいため、壁やテーブルなどをつたいながら行いましょう。  
※フローリングなど滑りやすい場所では、転倒に注意しましょう。

今回のあたまたの体操の答え

- 1) 労う 2) 企てる 3) 養う 4) 潔い  
5) 遮る 6) 育む 7) 幼い 8) 短い



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

