

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

本州はすっかり温かくなり、気温が20度を  
超える日もあるようですが、北海道はまだま  
だ雪も残り、夜間は気温がマイナスになる日  
があるなど、春の訪れが待ち遠しい日が続  
きますね。

栄養バランスの取れた食事としっかりと  
した睡眠をとりながら、春を待ちましょう！



## あたまの体操

今回はひらがな穴埋めクイズです。  
ヒントを参考にしながら、図形にひらがなを入れて  
言葉を完成させてください。  
(同じ図形には同じひらがなが入ります)

- ① た ○ ぼ 米などをつくっています
- ② △ ま △ ケチャップの原材料です
- ③ □ ○ ぶ ○ □ いろいろ知ることが  
できます
- ④ み ○ せ ● ● ● ● ○ 見守りなどを  
しています
- ⑤ ▲ ▲ ▲ < 江戸時代に存在していました
- ⑥ ■ ● △ っ う ■ ● 生活に欠かせません

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  
「踏み出し体操」です

踏み出し運動は「ステップ」や「ランジ」とも言い、転倒予防やバランスを保つために必要な下半身や体幹の筋力を効果的に鍛えることができます。

この時期に出来がちな、でこぼこの雪道を転ばないように歩く為には、バランスをとって歩く必要があります。

踏み出す歩幅やひざを曲げる深さを変えることで、運動の強度を調整することができます。掃除やテレビを見ながらできる“ながら運動”としても行えます。

左右交互に足を出し、10回×2~5回を目標に行ってみましょう。

バランスに不安のある方は、何かにつかまって行ってください。

## 1. 前方への踏み出し運動

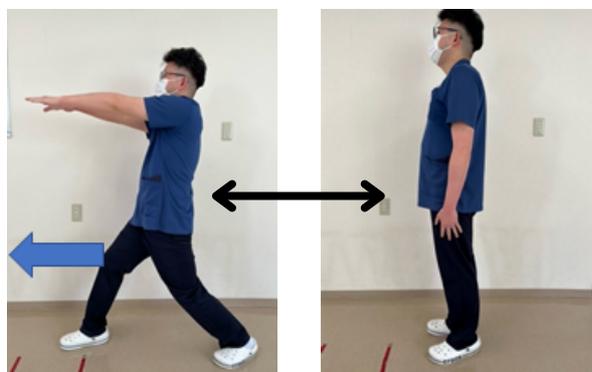
①片足を一步前に出して、出した方の足へ体重をかけます。

※両手は前に伸ばし、視線は前へ。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※両手は足を出したときには前へ、足を戻したときは下げます。



## 2. 側方へ踏み出し運動

①足を横へ一步踏み出し、出した方の足へ体重をかけます。

足を出した方の手を床と平行に横に伸ばします。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※手は足を出す時に伸ばし、足を戻したときは下げます。



【あたまの体操の答え】 ① たんぼ ② とまと  
③ しんぶんし ④ みんなせいいいん  
⑤ おおおく ⑥ すいどうすい

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

