

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

皆さん待望の行動制限のないゴールデンウィークが始まりました。しんた21前の道路沿いにも桜が咲き始め、気分も高揚してきます。

体調に気を付けながら、楽しい思い出を作りましょう。



あたまの体操

今回は「計算符号問題」です。
□に計算符号（＋、－、×、÷）を入れて、
計算式を完成させてください。

1) 14 □ 5 - 9 = 10

2) 6 - 3 □ 2 = 0

3) 8 □ 2 □ 1 = 3

4) 10 □ 2 - 1 □ 6 = 6

5) 20 □ 4 □ 2 - 5 = 5

6) 35 □ 7 + 2 × 2 = 3 □ 3

7) 13 □ 1 □ 2 = 18 □ 1 × 3 = 7 + 8

8) 9 □ 8 - 2 2 = 7 □ 5 + 30 □ 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
「腹筋を鍛える体操」
です。

今まで外に出る機会が少なく運動不足が続いてしまい、「最近お腹が出てきたな」と思うことはありませんか？

夏に向けて、そろそろ身体を引き締める運動も始めてみましょう。

お腹をへこませるためには、腹筋を鍛える事が大切です。

腹筋を鍛えるためには、上部と下部に分けて行くと、より効果的です！

10回×1～3セットを目標に行ってみましょう。

1. 上部腹筋運動

①両膝を立て、両手を太ももの上に置きます。

②おへそをのぞきこむように頭を持ち上げ、
両手は膝の上へ伸ばします。

※肩甲骨が浮くくらいまで上げると理想的ですが、
頭が浮くくらいでも効果があります。

※両手を頭の後ろへ回すと負荷が強まります。

(首が痛む方は無理をしないでください！)



2. 下部腹筋運動

①両膝を立て、両手をお腹の上に置き、お腹に
力を入れます。

②両足を同時に持ち上げます。

※膝を伸ばすと負荷が強まります！



【今号のあたまたの体操の答え】

1) + 2) × 3) ÷、- 4) +、× 5) ÷、×
6) ÷、× 7) +、×、- 8) ×、×、÷

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



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