

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

英語の月名『JUNE（6月）』は、ローマ神話のユピテル（ジュピター）の妻ユノ（ジュノー）が由来とされています。

この「ユノ」が結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を挙げる花嫁を「ジューン・ブライド」（JUNE BRIDE、6月の花嫁）と呼び、6月に結婚をすると幸せになれるといわれています。

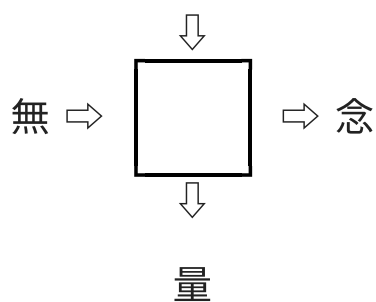


## あたまの体操

今回は漢字穴埋め問題です。真ん中の□に漢字1字を書き込み、矢印の方向に読むと二字熟語が4つできるようにしてください。

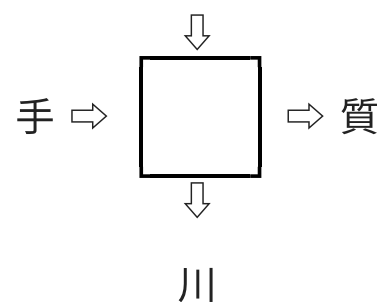
①

名



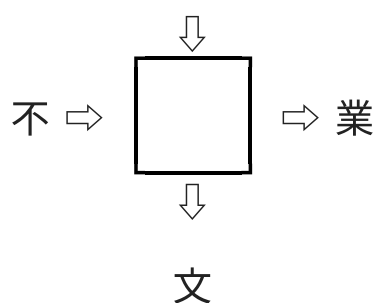
②

単



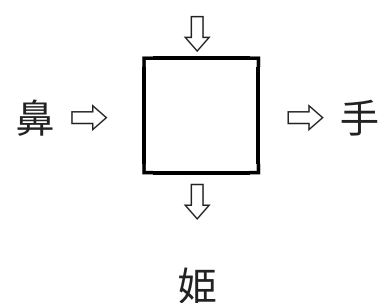
③

発



④

短



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



## 同時に違うことを行う効果

片方のことにかかりきりになると、もう一方がおざなりになってうまくいかないなど、同時に2つ以上の作業・動作を行う時には、注意機能のなかの『分配性の注意』という機能が重要になります。

今回は、左右で異なる動作を行う運動を紹介します。

新しい作業を習得する時（特に料理や趣味活動）においても、記憶力はもちろん、全般的な注意機能のトレーニングの効果が期待できます。今回の運動に限らず、興味を持ったことには積極的に挑戦してみましょう。

### 【とんとん・すりすり運動】

#### ① とんとん運動

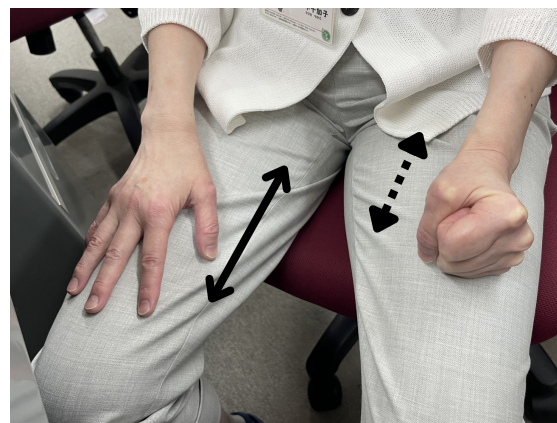
左右どちらかの手を、親指が天井に向くようにこぶしを軽く握ります。こぶしの小指側で太ももを『とんとん』と一定のリズムでたたきます。

#### ② すりすり運動

もう一方の手を、太ももの上にのせます。股関節あたりから膝の間を、前後に『すりすり』とさすります。

#### ③ ①と②の運動を同時に行います。

10回ほど行ったあたりで左右の動きを交代します。



今回のあたまの体操の答え ① 残 ② 品 ③ 作 ④ 歌

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

