

まごころレター

第71号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

「アーニス・医療と親しむ会」主催の講習会（参加無料／申込不要）をご案内します。

テーマ：薬より、『趣味』でうつや認知症を予防しませんか？

日時：2023年7月8日（土）15：00～16：00

場所：アーニス1階中央フリースペース

講師：山田 淳さん（恵愛病院 副院長）

～現代において増えている「うつ」の患者さんと長年関わってきた山田先生より、予防や治療のために「趣味」が必要な理由をお話しいたします。～



皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください!(^^)!

あたまの体操

今回はナンバープレースです！

タテ・ヨコそれぞれの列に、1～6の数字が一つずつ入ります。また、2×3マスの太線内のブロックにも同様に1～6の数字が一つずつ入ります。このルールで空きマスに数字を入れて下さい。

	6			2	3
			6		
6	5		3		2
3		2		5	6
		4			
2	1			3	

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
「ウォーキング前の
準備運動について」です

天気がいい日が続いて、外に出たくなってきましたね！

ウォーキングを行うと、運動不足が解消され、高血圧や骨粗しょう症の予防や改善が期待されます。また、家族や友人等と一緒に会話をしながら歩くことで、認知機能の予防にも繋がります！

運動をする前に大事なことは、準備運動です！ケガをしないように準備体操を行ってから、ウォーキングを行いましょう！

① アキレス腱



② 手足ぐるぐる



③ 背伸び



※①アキレス腱 ②手足ぐるぐる は両足行ってください。

・汗拭きタオル・帽子・あれば歩数計・長い時間外にいるなら飲み物を持って、熱中症に注意しながら外に出ましょう！

次回は、歩き方についてです。

【あたまの体操の答え】

1	6	5	4	2	3
4	2	3	6	1	5
6	5	1	3	4	2
3	4	2	1	5	6
5	3	4	2	6	1
2	1	6	5	3	4

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

