

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

今夏の土用の丑の日は7月30日です。季節の変わり目は体調を崩しやすいといいますが、梅雨が終わり気温が一気に高くなる夏は特に体調を崩しやすく、食欲不振になる人も多いことから、栄養価の高いうなぎを食べる習わしが定着しているようです。夏バテ予防にうなぎはいかがですか？



あたまの体操

今回は昭和のクイズです。
昭和の「風景」を振り返ってみましょう。
上段の言葉と下段の風景が合うように
線でつなげてください。

アイス
キャンディー

綿あめ

洗濯機

お祭りで
食べる！

手で回して
脱水

海辺に自転車
と旗！



石焼き芋

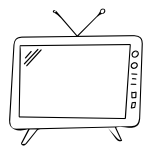
テレビ

おでん

4本足で
白黒の画面

屋台でおいしい
ダシが効いてる

熱い石を
使う



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
「歩き方について」です



【ポイント】

- ① 背筋を伸ばす・胸を張る
- ② 視線は前に
- ③ 大きく手を振る
- ④ 足指先でしっかり蹴り出す
- ⑤ 歩幅は大きく
- ⑥ かかとから着地する

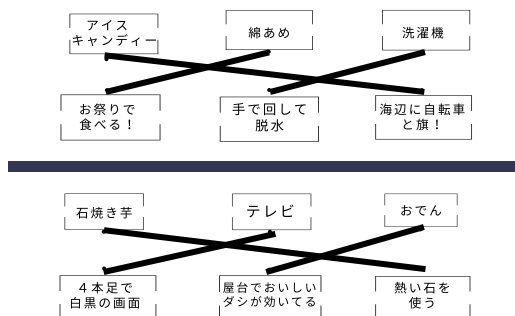
※厚生労働省の「健康日本21」では、日常生活における歩数の目標値を

20～64歳：男性	9,000歩
女性	8,500歩
65歳以上：男性	7,000歩
女性	6,000歩

と定めているそうです。

- ・習慣化できるよう、自分の体調、体力に合わせながら無理なく続けてみてください！

【あたまの体操の答え】



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

