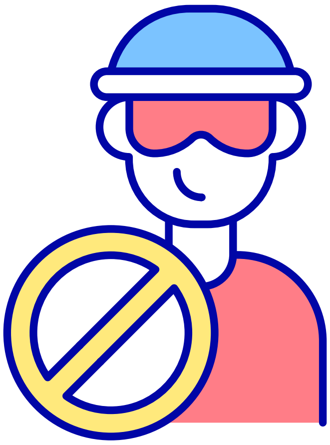
まごころレター

2023.08.01
第73号

　こんにちは！
　登別市社会福祉協議会（社協）です！
　最近、事件や事故が多発していて不安に感じている方も多いと思います。
　緊急性のある場合は、迷わず**１１０番通報**になりますが、特殊詐欺やネットトラブルなどで「大げさにしたくない。まずは相談したい。」という時には、「**警察総合相談窓口　＃９１１０**」へお電話してください。困ったときは決して一人で悩まないでくださいね。

（出典・引用：室蘭警察署発行『みんなの防犯BOOK』）



警察総合相談窓口
＃９１１０

あたまの体操

今回は「世界の国名漢字問題」です。
①～⑥の漢字表記の国名は何と読むでしょうか？
下枠のカタカナ表記の国名の中から選んでください。
ヒント：全て「Ｇ７加盟国」です。

① 亜米利加	② 独乙	③ 伊太利
④ 英吉利	⑤ 法郎西	⑥ 加奈陀

キューバ	オランダ	ポルトガル
イタリア	アメリカ	カナダ
フランス	スペイン	ドイツ
ベルギー	イギリス	デンマーク

裏面に今号の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

今回のテーマは、
「腰痛予防」です。

腰痛は原因を特定できないケースも多く、日々の予防対策や日常生活習慣の見直しが大切となります。今回は正しい姿勢保持に重要となる、腰や背中の柔軟と背骨を安定させる腹筋の筋力トレーニングをご紹介します。

※腰に痛みがある場合は運動を控えましょう。
※人工股関節の手術を受けている方は①の運動は行わないようにしましょう。
※運動は息を止めずに行いましょう。

①膝抱えの運動（腰と背中のストレッチ）　20秒キープ×3回

②足上げ腹筋　10回×1～2セット

あたまの体操の答え

①アメリカ
②ドイツ
③イタリア
④イギリス
⑤フランス
⑥カナダ

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6-9-1　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