

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

9月といえば、お彼岸のおはぎやぼたもちをイメージする方も多いのではないのでしょうか？

この2つは食べる季節で呼び名が変わるだけで、実は同じ食べ物です。秋に食べるのがおはぎ、春に食べるのがぼたもちと呼ばれ、どちらもお彼岸の定番和菓子です。

呼び名の由来は諸説ありますが、おはぎは秋に花が咲く『萩』、ぼたもちは春に咲く『牡丹』に見立てたからといわれています。



あたまの体操

今回は「逆ピラミッド計算問題」です。□の中に数字を、○の中に+、-を入れて完成させてください。

【解説】

□の答えが「③」になります。

○の答えが「8」になります。

1) $4 + 7 - \square$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $\square - 3$
 $\quad \vee$
 8

2) $11 - 3 - \square$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $\square - 2$
 $\quad \vee$
 6

3) $5 \circ 6 - 2$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $\square + 4$
 $\quad \vee$
 15

4) $14 \circ 6 - \square$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $\square - 2$
 $\quad \vee$
 6

5) $\square - 3 \circ 7$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $15 \circ 10$
 $\quad \vee$
 25

6) $39 - \square + 23$
 $\quad \vee \quad \vee$
 $\square + 28$
 $\quad \vee$
 62

裏面には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
「歩き方のコツ①～背筋編～」
です。

第72号に掲載したこの写真と歩き方のポイントを覚えてますか？

前はポイントをお伝えするのみでしたが、今号と次号では更に深掘りし、「なぜこの歩き方が良いのか」について解説します！今回は上半身についてです！



【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

《腰が曲がったままだと、、、》

- ・ バランスをとるために膝も曲がってしまうことで、前に進む力が出しにくくなる。
- ・ 足に力が伝わりにくいいため、ふらつきや足が上がりやすく、つまずきやすくなる。
- ・ 腰痛の原因になる。
- ・ 視線も下向きになりやすいため、電柱や向かってくる自転車、鹿・熊など前方の物に気づきにくくなる。

①②を意識することで、安全で効率のいい歩行が出来るようになります！また、③を意識することで背中
の筋肉に力が入りやすくなり、背筋を伸ばす助けになります！

＊一度に長時間やってしまうと腰や肩を痛めてしまう
可能性がありますので、運動習慣の無い方は10分～15分を、
慣れてきたら20分～30分を目安に無理をせず自分のペースで行ってください。

《あたまの体操の答え》

ア.4 イ.11 ウ.1 エ.8
オ.+ カ.11 キ.- ク.4
ケ.8 コ.18 サ.+ シ.+
ス.5 セ.34

次号では下半身について解説します！

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



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

