

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

11月15日は七五三です。七五三に食べる千歳飴は紅白の棒状の細長い飴で、砂糖と水飴が原料になっています。引っ張ると伸びることから、飴のように長く伸びることを「長生きする」になぞらえて「千歳（千年）」まで長生きしてほしい」という思いが込められています。

その歴史は、昔浅草の七兵衛という飴売りが、細長い袋に、縁起のよい鶴と亀、祝福の能の演目「高砂」に登場する夫婦「翁（おきな）と媪（おうな）」をあしらって売り出したのが始まりとされています。



あたまの体操

今回は「お金の計算問題」です。
四角の中の小銭を全て足すと、いくらになるか
計算してみましょう。

《問1》



《問2》



からだの豆知識

今回は
「杖の合わせ方について」です

日々運動をするように意識していても、加齢によって筋力の低下や、バランス機能が低下してきて、歩行が不安定になってきます。

杖を使う事によって、身体を支える面積が広くなり、身体のふらつきを抑えることができます。歩行が安定し、安心感も得られ、外出する意欲も高くなります。

1. 杖の種類と特徴

① T字杖

杖なしでも歩けるけど安心して歩く為に使いたい



② 4点支持杖

体重をかけても倒れる心配が少ない



その他にも、松葉杖や、腕を固定することができるロフトランド杖、寄りかかるように体重をかけることができるサイドケイン等、種類はたくさんあります。

2. 杖の合わせ方・持ち方

持ち手がお尻の横側の骨が出っ張っている部分にくるくらいの長さに合わせます。筋力の強い足側に杖を持つことで反対側の足をカバーできます。



あたまの
体操の答え

《問1》

921円

《問2》

1,228円

転ばぬ先の杖とは言いますが、1人で歩く事に不安がある方は、自分に合った杖を使用し、無理のない範囲で冬の体力づくりに励んでいきましょう！

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

