

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

いよいよ12月（師走）です。

12月はクリスマスのイメージが定着していますが、その前に13日の「正月事始め（お正月や新年に向けた準備を始める）」があります。お正月の神様をお迎えするため家をきれいにする「煤払い（すすはらい）」や、門松用の松を採りに行く「松迎え」などが一般的のようです。

この日から少しずつ大掃除をスタートさせるのもよいかもしれませんね。



## あたまの体操

今回は「歌詞穴埋めクイズ」です。

下の2つの歌詞の空白に当てはまるものを選んでください。

### 「津軽海峡・冬景色」

北へ帰る人の群れは 誰も無口で  
海鳴りだけをきいている  
私もひとり連絡船に乗り  
こごえそうな（ ? ）見つめ泣いて  
いました

1. 鷗 1977年1月1日リリース
2. 燕 歌唱：石川さゆり
3. 雀 作詞：阿久悠
4. 鳥 作曲：三木たかし



### 「あの鐘を鳴らすのはあなた」

さわやかな希望の匂いがする  
町は今 眠りの中  
あの鐘を鳴らすのは あなた  
人はみな（ ? ）の中  
あの鐘を鳴らすのは あなた

1. 眠り 1972年3月25日リリース
2. 怒り 歌唱：和田アキ子
3. 迷い 作詞：阿久悠
4. 悩み 作曲・編曲：森田公一



# からだの体操

今回は  
「手軽に行える指を使った体操」  
です

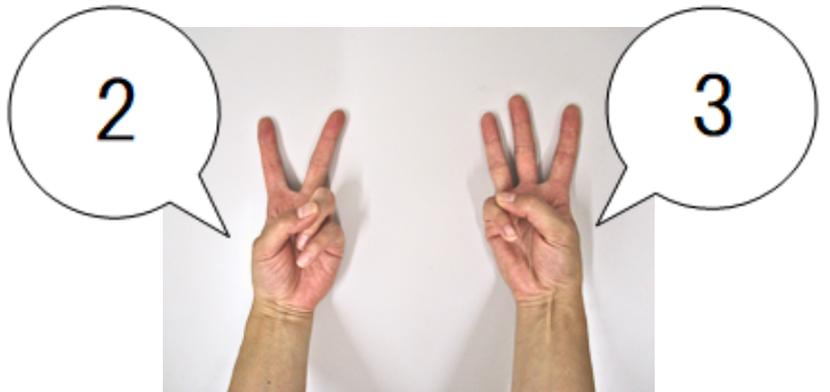
今回は、道具を使わず手軽に行える指を使った体操をご紹介します。  
日常生活において物を掴んだり、字を書いたり指の運動は欠かせないもので  
す。指は「第二の脳」とも言われており、指を動かすと脳が活性化し認知症予防  
に効果があるとされています。

今回ご紹介する体操は、座ったままで安全に行うことができるため運動が苦手  
な方にもおすすめです！

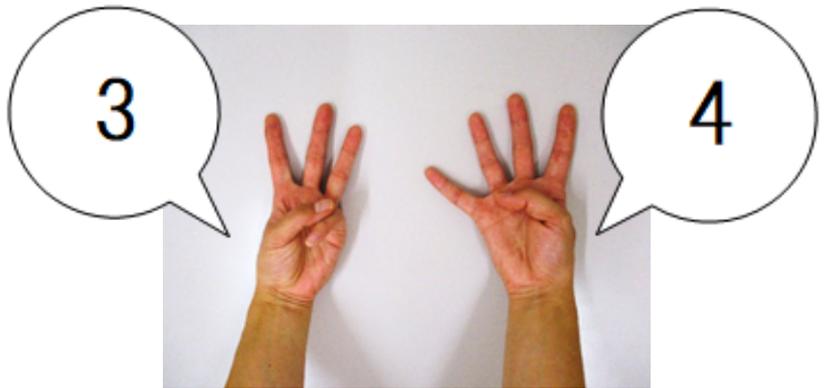
## 【指足し算】

① 2～10までの数字から1つ  
決める。

② 左右の指の合計が、①で決めた数字  
になるように指を立てる。



間違えずに指を立てられたら成功！



③ 思い浮かべる数字を変えて5回繰り返す。

## 【応用編】

慣れてきたら...

- ◎ 数字を決めてから、指を立てる時間を早めてみま  
しょう！
- ◎ その場で足踏みをしながら行ってみましょう！

《あたまの体操の答え》

「津軽海峡冬景色」

1. 鷗

「あの鐘を鳴らすのはあなた」

4. 悩み

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

