

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. 烏 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

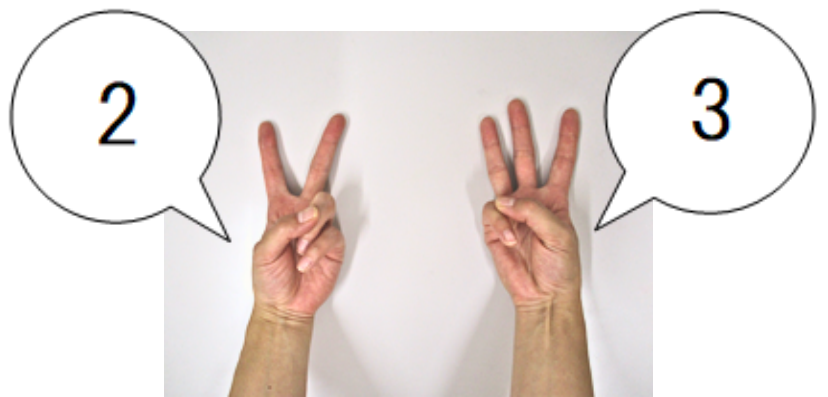
今回は、道具を使わず手軽に行える指を使った体操をご紹介します。
日常生活において物を掴んだり、字を書いたり指の運動は欠かせないものです。指は「第二の脳」とも言われており、指を動かすと脳が活性化し認知症予防に効果があるとされています。

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！

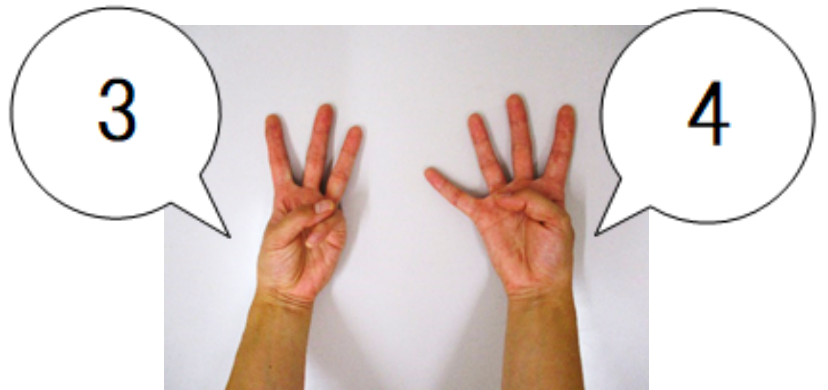
【指足し算】

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

