

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

年内最後のレターとなりました。

今年は暑い夏が長く続き、秋を楽しむ間もなく冬が到来するなど、異常気象が目立ちました。これによって、体調管理が難しくなったのではないのでしょうか。

また、熊が多く出没し、私たちの生活にも大きな影響がありました。

みなさんにとって、今年はどうな一年になりましたか？（次回の発行は1月15日を予定しています。）



あたまの体操

今回は「二字熟語線つなぎクイズ」です。
上と下の漢字を線でつないで二字の熟語を完成させ、
その言葉と読み仮名をつないでください。

引	山	子	通	年	常
・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・
芋	力	報	宝	時	始
・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・
つうほう	いんりょく	やまいも	じょうじ	こだから	ねんし



脳のトレーニング

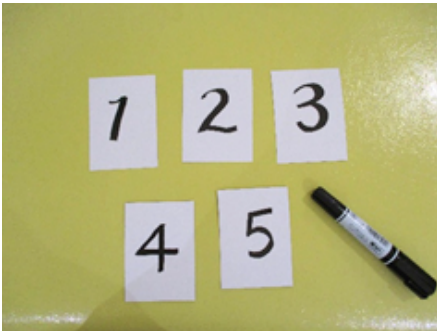
今回は
「記憶力の脳トレ」です

ある程度の年齢になると、誰しものが記憶力に自信がなくなってきます。加齢による物忘れは自覚がありますが、「認知症」は本人の自覚がないため、非常に厄介で、周りに気づかれる頃には症状が進行していることもあります。認知症予防に最適なのが「脳トレ」です。

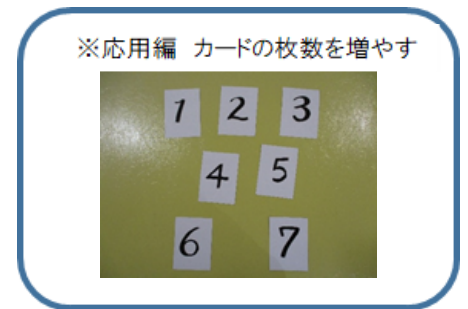
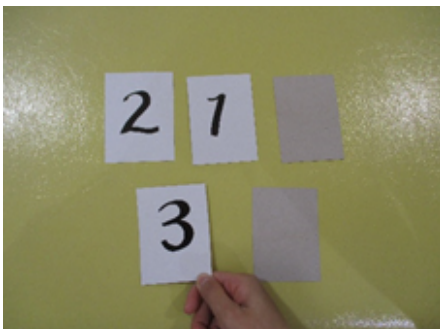
今回は、自宅にあるもので簡単にできる記憶力の脳トレを紹介します。

〈おぼえて☆ナンバー〉

- ① 紙を5枚用意して1～5の数字を書く
- ② 1～5の順番に配置をおぼえながらカードをふせて置いていく
- ③ 1～5の順番にカードをめくっていく



- ④ 位置を間違えず数字の順にカードをめくることが出来れば成功です



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

あたまの体操の答え

引	山	子	通	年	常
芋	力	報	宝	時	始
つう ほう	いん り よく	や まい も	じ ょう じ	こ だ か ら	ね ん し



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

