



## 新春



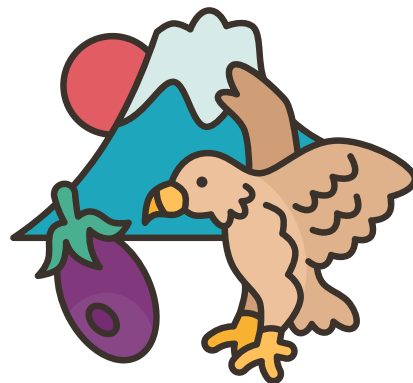
# 2024

登別市社会福祉協議会（社協）です！

本年始めのレターです。

縁起が良いと言われている「一富士二鷹三茄子」を掲げ、皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

皆さん、お正月はいかがお過ごしでしたか？  
本年もよろしく願いいたします。



## あたまの体操

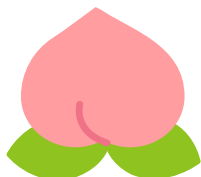
今回は『私は誰でしょうクイズ』です。  
【ヒント】から連想できる人・物を導き出しましょう。

### 【ヒントA】

1. 家族におじいさんとおばあさんがいます。
2. きび団子を持っています。
3. 相棒は動物です。
4. その動物は犬・サル・キジです。
5. 「鬼が島」へいきます。
6. 鬼を退治しました。
7. 実は、桃から生まれました。

### 【ヒントB】

1. 昔の私は赤色をしていて、今の色になったのは突然変異と考えられています。
2. 私の多くは粃から取り出して、そのまま売られる場合もあれば、さらに綺麗に磨かれて売られることもあります。
3. 私は日本人の主食として代表的な食材です。



さて、私の正体は？



裏面に、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  
「杖を使った歩き方」です

まごころレター80号では杖の持ち方についてお話ししました。杖は英語でケーンと言います。使う杖の種類によって歩行の安定度が変わりますが、歩き方によっても安定度は変わります。

自分に合った歩き方を覚え、**ケーン康（健康）**で**ステッキな（素敵な）杖ライフ**をお送りください。

## 3動作歩行

①杖を前に出す。



②出した杖と同じ位置に  
反対の足を出す。



③揃えるように杖側の  
足を動かす。



※動作はゆっくりとなりますが、常に杖や足で支えることが出来るため安定した歩き方になります。

## 2動作歩行（揃え型）

①杖を出すと同時に  
反対の足を出す。



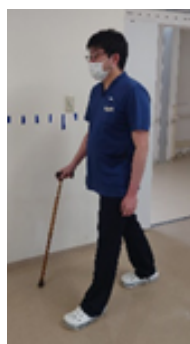
②出した杖と同じ  
位置に揃えるよう  
に杖側の足を出  
す。



※3動作歩行より手順が少なくなり速く歩くことができます。

## 2動作歩行（前型）

①杖を出すと同時に  
反対の足を出  
す。



②杖と足を越える  
ように杖側の足  
を出す。



※足を前に出すことで不安定でバランスが必要となりますが、速く歩くことができます。

あたまの体操の答え

【ヒントA】桃太郎 【ヒントB】米

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

