

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

2月3日の節分に食べる恵方巻の『恵方』のお話し。恵方はその年の福德を司る「歳徳神」のいる方角のことで、その方角に向ってことを行えば万事に吉とされています。

今年の方角は“東北東”です。

日常生活の様々な場面でも縁起を担いで利用してみても良いかもしれませんね。



あたまの体操

今回はひらがな穴埋めクイズです。

〇〇に共通して当てはまるひらがなを考えてください。

第1問

- ① けい〇〇
- ② 〇〇たば
- ③ 〇〇まいも

ヒント！

けい〇〇に通報する

第2問

- ① 〇〇でんわ
- ② おふ〇〇
- ③ 〇〇まめ

ヒント！

おふ〇〇の味

第3問

- ① 〇〇まき
- ② 〇〇かえ
- ③ あい〇〇

ヒント！

バスの〇〇かえ

第4問

- ① 〇〇んかい
- ② 〇〇わけ
- ③ あ〇〇ろ

ヒント！

〇〇わけをしない！

第5問

- ① おお〇〇ふ
- ② 〇〇なつり
- ③ 〇〇だち

ヒント！

川で〇〇なを釣る

第6問

- ① がん〇〇
- ② 〇〇いく
- ③ めん〇〇こ

ヒント！

苦手な〇〇いくの授業

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
「雪道の歩き方」

です

前号ではケーン康（健康）でステッキ（素敵）な杖ライフについてお話ししました。最近では雪も多く降るようになり凍った道は滑りますよね。今回は北海道民が生まれながらにして身につけていると言われていた雪道の歩き方についてお話ししたいと思います。

ダジャレですべても、雪道では滑らないように気をつけましょう！

①～軽く膝を曲げ、

左右の足幅は少し空けて歩く～
重心を低くすることでバランスが取りやすくなります。
足が内側に滑ってしまうと真横に
転び腰を強く打ち付けてしまう為
足幅を開くようにします。



②～小さな歩幅で歩く、

靴の裏全体をつけて歩く～
歩幅が大きいと前後方向への勢いが強くなり滑りやすくなります。
つるつるの路面では体重を真上からかけるのがポイント！
ペンギンのように歩く事が転ばないコツです。



* 振り返った歩き方やポケットに手を入れて歩く事はやめましょう。
重心が後ろに寄る為、転びやすくなる他に、とっさに手が付けず大きな怪我につながります。



『東北東』



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

