

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

今年うるう年で、4年に1回の2月29日があります。その理由は1年が365日ではなく**365日と6時間**だからです。このずれた時間を調整するために4年に1回2月29日が現れるのです。

ちなみに、うるう年の2月29日に生まれた人は「年齢計算ニ関スル法律」によって2月28日の24時に1歳年をとるようになっているので、『4年に1回しか年をとらない』ということはないようです。

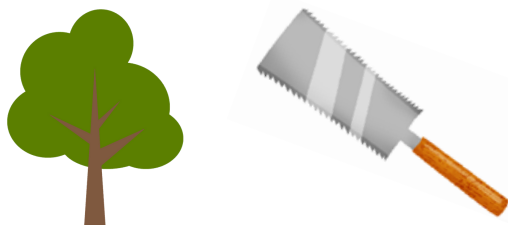


## あたまの体操

今回は「判じ絵クイズ」です。

(A) ~ (C) のそれぞれの絵はある言葉をあらわしています。ヒントを参考にどんな言葉か教えてください。

(A)



※ヒント

「木」と「のこ」（鋸）

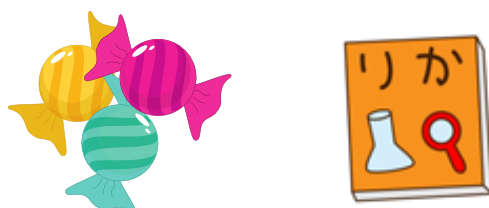
(B)



※ヒント

見えています。

(C)



※ヒント

国の名前です。



# からだの体操

今回は  
「体幹のトレーニング」

です

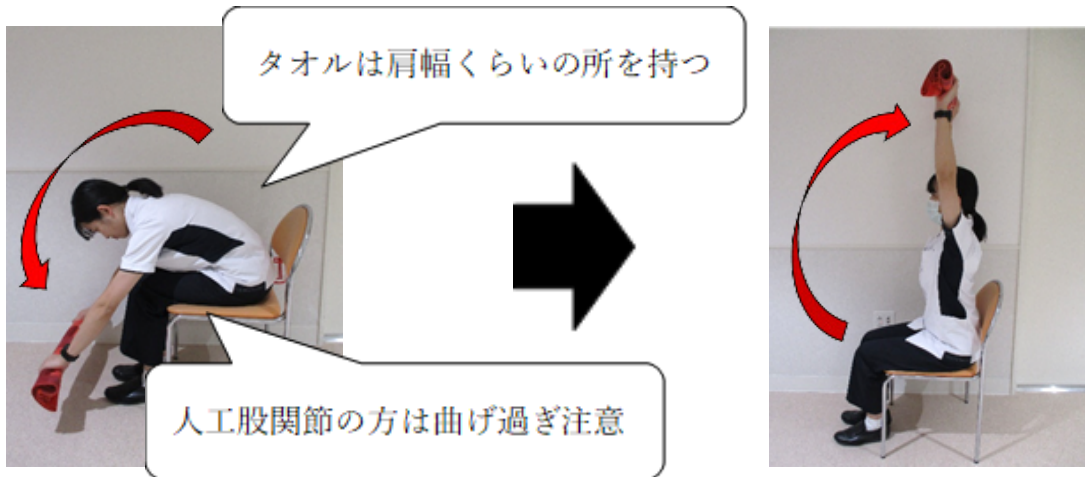
今号では、『歩く・座る・立つ』という基本的な動作に関わる体幹のトレーニングをご紹介します。

体幹トレーニングと聞くとスポーツマンが行うものと思われがちですが、姿勢の改善・歩行の安定性向上にも効果があり、体を効率的に動かすためには体幹を鍛えることが重要となります。

今回は、座ったまま簡単にできるタオル運動を2つご紹介します。

⚠️ 腰や肩に痛みが出る方は、運動を行わないようにしましょう。

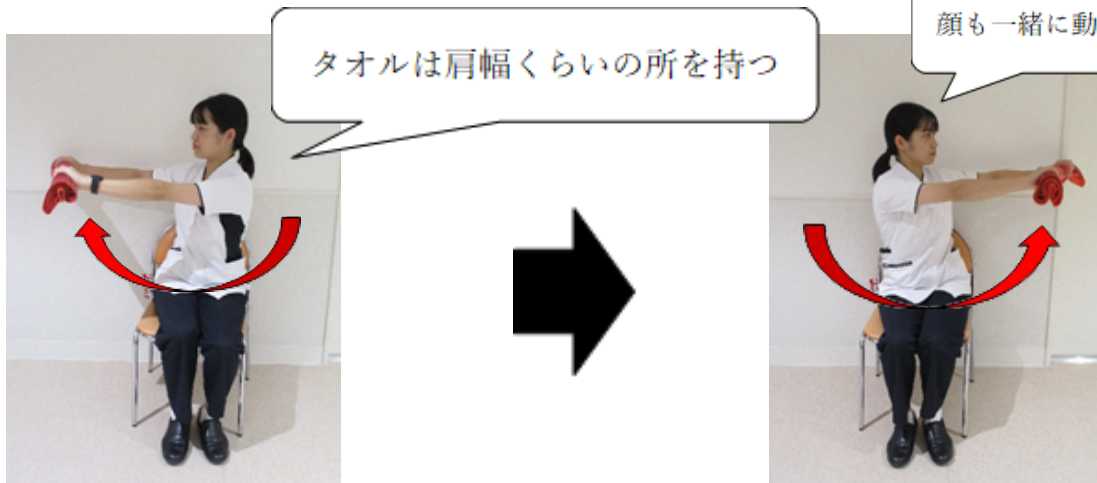
## ①前後の運動 10回×1～3セット



手を伸ばした状態でゆっくり体を前に倒す

背筋を伸ばしながらゆっくり体を起こす

## ②左右の運動 10回×1～3セット



手を伸ばした状態で体を右にひねる

手を伸ばした状態で体を左にひねる

「あたまの体操の答え」 (A)きのこ 🍄 (B)みかん 🍊 (C)アメリカ 🇺🇸

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

