

まごころレター

2024.3.01
第86号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

3月3日は桃の節句です。これを祝う食べ物に菱餅があり、菱形をした緑、白、ピンクのお餅を重ねたものです。見た目にも楽しめる食べ物で、緑は健康・長寿、白は清浄、ピンクは魔除けという意味が込められています。

また、3つのカラーは雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の情景を表しているそうです。春が待ち遠しいですね。

まごころレターは、4月より月1回の発行（毎月1日発行予定）となります。



あたまの体操

今回は「無い数字探しクイズ」です。
1～100までで10個の無い数字を答えてください。

14	92	34	78	2	97	59	28	77	42
52	47	1	91	58	3	76	46	90	85
23	88	65	48	83	100	29	98	7	20
70	53	13	8	49	95	66	30	69	86
99	22	84	40	31	12	27	6	56	43
79	60	41	21	94	32	87	82	19	93
9	67	51	72	15	50	5	18	64	17
24	71	11	54	63	36	44	75	37	74
61	25	35	26	4	16	62	55	81	38

回答数字	

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
「体感のトレーニング②」
です

前回に引き続き、タオルを使用した体幹のトレーニングをご紹介します。

タオルを使用することで、「肩こり」や「猫背」などの予防効果が期待できます。体のどこが伸びているのか意識することで、運動習慣がなく、体の柔軟性が低い方にとっては導入しやすい運動方法です。

安全性が高く、デスクワークの多い方が仕事の合間にできる運動としてもご活用いただけます。腰部や背骨の手術を受けている方は注意して行うようにしましょう。

1. 横倒し 効果：横っ腹のストレッチと腰の強化

3～5秒 左右へ傾けて保持×左右3セット

①タオルの両端を持ってバンザイをします。この時、足を大きく開くと安定します。

②肘を伸ばしたまま体を倒し、脇腹から脇の下にかけてゆっくりと伸ばします。

③体を倒している時に大きく息を吐くように意識しましょう。



2. 前後運動 効果：胸の筋肉のストレッチと背中や肩甲骨周囲の強化

10回×1～3セット

①肩の高さでタオルを肩幅くらいに広げて持ち、手を前方へ突き出します。



②肘を曲げながら後方へ引き、タオルを胸の前へ持っていきます。その際には、肘を後ろにしっかりと引き、胸を広げ、肩甲骨を内側へ寄せるように意識しましょう。



あたまの体操の答え

10,33,39,45,57,68,73,80,89,96



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

