

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

3月と言えば、お雛祭り、卒業式、ホワイトデー、春分の日…

ホワイトデーが日本発祥ということは知っていましたか？日本には「内祝い」や「香典返し」など、何かをいただいたらお返しをするという文化が根付いています。

この「お返し文化」が土台にあった日本だからこそ、ホワイトデーが生まれたといえるようです。



あたまの体操

今回は「ひらがな計算」です。

ひらがなを数字と記号に直して計算しましょう！

例 ろくたすごは



$6 + 5 = 11$

① さんたすには

⑥ きゅうひくごは

② いちたすはちは

⑦ はちひくろくは

③ にたすきゅうは

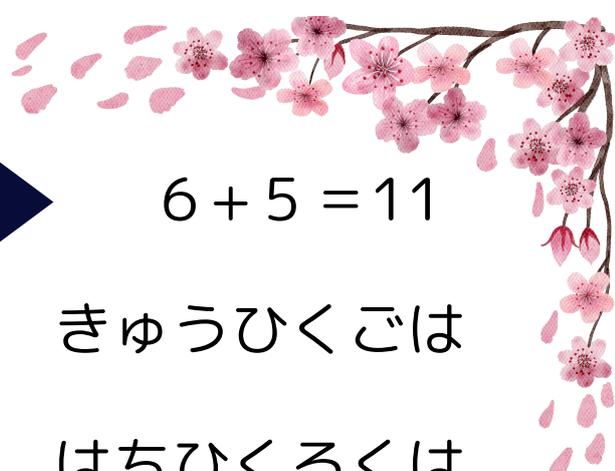
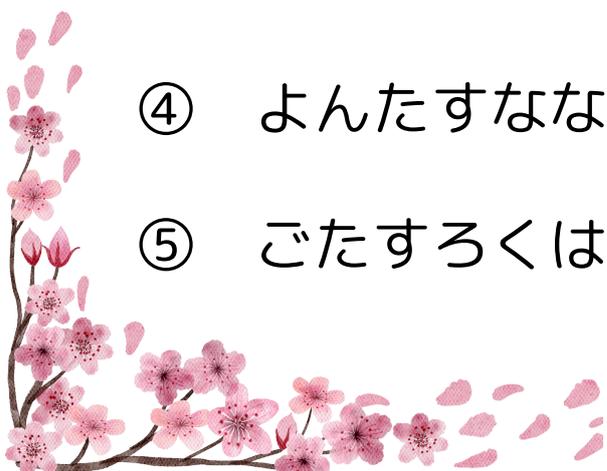
⑧ ななひくいちは

④ よんたすななは

⑨ ろくひくさんは

⑤ ごたすろくは

⑩ ごひくいちは



からだの体操

今回は「尿もれ体操」です

寒さが厳しい今日この頃、体が冷えトイレが近くなっただと感じている方も多いのではないのでしょうか。

この時期は暖房の影響に加え、尿漏れを心配して水分をあまり摂らずにいることで、脱水を起こす方が多いそうです。

今回紹介する体操を実践し、厳しい冬を健康に乗り切りましょう！！



【やり方とポイント】

①イスやベッドに浅く腰を掛ける

②背筋を伸ばし、ひざを閉じる

③ひざを内側に押し合いながら、かかとを
引き上げる

④息を吐きながら、おしっこを我慢するよ
うにお尻を閉める（5秒間）

⑤かかとを下ろす

②～⑤を10回繰り返す

寝ながらでも出来ます！！

息を吐きながら

両ひざを立てて押し合う



お尻を閉める

あたまたの体操の答え

① 5 ② 9 ③ 11 ④ 11 ⑤ 11
⑥ 4 ⑦ 2 ⑧ 6 ⑨ 3 ⑩ 4



体操監修：登別すずらん病院
発行：社会福祉法人登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6丁目9番地1 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

