

まごころレター

2026.02.01

第110号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

今年も節分の時期がやってきました。

節分の「鬼」は心の中にある欲や悩みを表し、「豆」にはそれらを追い払う力があるといわれています。

「心の中の鬼を追い出して、健康に春を迎えたい」豆まきには、そんな願いが込められています。

皆様も「福」をたくさん呼び込んで、どうぞ健やかに過ごしてください。



あたまの体操

今回はなぞなぞです。
何と読むでしょうか？

例 やややややややや

答え 野球（やきゅう = やが9こ）

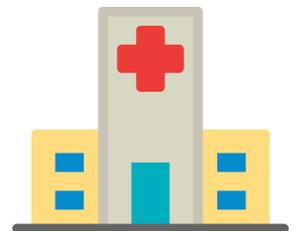
① ちちちちちちちち

② かかかかか

③ 1 1 1 1 1

④ くくく

⑤ おーとおーと



裏面に登別すずらん病院より「冬道の歩き方」についての特集とあたまの体操の答えがあります。

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



冬道の歩き方

今回は【冬道の歩き方】を紹介します。

最近では寒さも厳しくなり、凍った路面を目にする機会も増えていると思います。

冬道の歩き方をマスターし、安全で快適に冬を乗り切りましょう！

冬道の歩き方の4つのコツ (ペンギン歩き)



- ①小さな歩幅で歩く（すり足）
⇒片足立ちの時間を短くすることで安定しやすい
- ②足裏全体をつけて歩く
⇒足全体をつけることで道路との摩擦を大きくし、滑りにくくする
- ③足幅は少し空けて軽く足を曲げた姿勢に
⇒重心移動を減らすことでふらつきにくくなる
- ④重心はやや前にして、足指で地面をつかむイメージ

こんなところに
要注意！

- ①横断歩道や駐車場
- ②バスやタクシー乗り場
- ③スーパーやコンビニ
- ④ロードヒーティングの切れ目

靴の選び方

■ **ピン・金具付きの底**
先の尖った金属のピンや金具が靴底についており、固い氷を強くひっかき突き刺します。



■ **深い溝のある底**
深いギザギザ模様の溝がついている靴底は、路面に対するグリップ力が強いので滑りにくくなっています。



■ **柔らかいゴム底**
柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなっています。



■ **滑り止め材入りゴム底**
滑り止め材が混ざっている靴底は、ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなっています。



- 答え ① 地球（「ち」が9こ） ② かご（「か」が5こ）
③ いちご（「1」が5こ） ④ 薬（「く」がスリー）
⑤ オートバイ（「おーと」が倍）

