

介護予防の『通(つう)』になれる

よ ぼ 通

刊行:第3号

発行年月日:令和2年4月30日

発行人:介護予防センター中の島

☎ 011-813-3311

自宅でもできる様々な介護予防を発信する、「介護予防の”通”になれる『よぼ通』」第3号です。
外出する機会が減っている今、皆さんが少しでも元気になってもらえるように、今回はタオル体操と
脳トレをご紹介します！別紙で立体マスクの作り方、こいのぼりの箸入れの作り方を同封しています。
ゴールデンウィークの期間中取り組んでみてください！

体操の時間 ～タオル体操～

3. もっとバンザイ

回数: 5～10回(1・2で伸ばし、3・4で戻す)

効果: 前かがみなどの姿勢を改善する

※あまり勢いを付けすぎると血圧を上げるので
無理のない範囲で行ないましょう。

やり方

①両手は肩幅に開き、タオルを張る。

②タオルをできるだけ床に着け、元気に持ち上げる。

※床に着けない場合は、ひざ、すね辺りから始めましょう！



座っても
出来ます！



脳トレの時間～ナンプレ～

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

1. タテ・ヨコそれぞれ1～9までの数字が1つずつ入ります。
2. タテ・ヨコに同じ数字が入ることはありません。
3. 太線で囲まれた3×3の9マスに1～9までの数字が1つずつ入ります。
4. 太線で囲まれた3×3の9マスに同じ数字が入ることはありません。

第2号

穴埋めクイズ答え

1	う	で	ど	け	い
2	お	と	し	だ	ま
3	さ	か	な	つ	り
4	れ	い	ぞ	う	こ
5	じ	ど	う	し	ゃ
6	た	ま	ご	や	き
7	ゆ	で	た	ま	ご
8	こ	ん	ち	ゅ	う
9	お	べ	ん	と	う
10	か	た	つ	む	り

介護予防センターから

『よば通』はいかがでしたでしょうか？ご覧になった数名から「教えてもらった体操や脳トレを楽しく拝見しました！」「不安な日々ですが、通信ありがたいです。」など、近況をふまえたお便りをいただいております！このような皆さまとのやりとりが予防センターはとても嬉しいです。

今回は新型コロナウイルス感染拡大による皆さんの日常生活がどう変わったのか、どのように過ごされているのかについてアンケートを同封しております。今後、このような危機が起きた時や日常が戻った時にも、皆さんがどのようなことを求めているのか知りたいと考えております。今後の介護予防センターの活動や皆さんの元気のためにも、ぜひご回答をよろしくお願いいたします。

札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当: 佐々木、金谷

