

介護予防の『通(つう)』になれる

# よ ぼ 通

刊行:第4号

発行年月日:令和2年5月13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4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ナンプレです！別紙でジグソーパズル、サッポロスマイル体操リーフレット、川柳募集チラシを同封しております。ぜひ取り組んでみてください！

## 体操の時間 ～タオル体操～

### 4. ひねり

回数: 5~10回(1・2で伸ばし、3・4で戻す)

効果: 腹斜筋(横の腹筋)の引き締め

※あまり勢いをつ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。

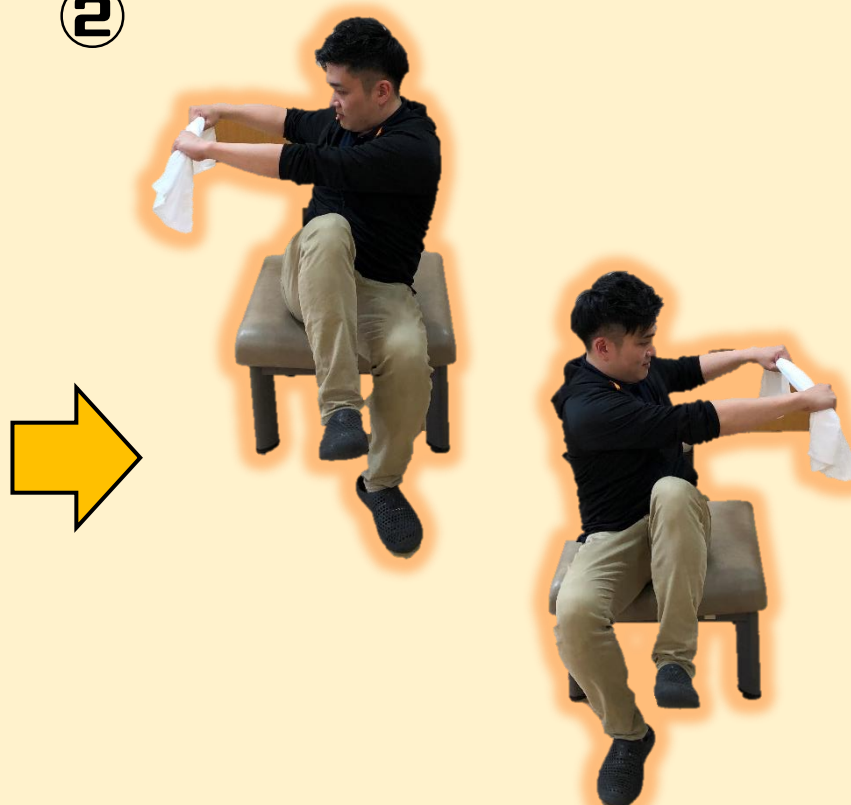
②腕は伸ばしたまま、下半身は固定し、上半身だけひねる。

※ひねった方向の脚をあげると引き締め効果UP!

①



②



## 脳トレの時間～ナンプレ②～

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

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3号

## ナンプレ①答え

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

ジグソーパズル  
完成図



## 介護予防センターから

札幌市では自宅で楽しめる動画や体操等を紹介しています！この時期にパソコンやスマホの使い方を学び、動画を楽しんだり、体操動画を見ながら身体づくりをしてみたいかがでしょうか？介護予防センター中の島でもホームページを更新中です。更新後は介護予防に関する情報を随時アップする予定です！乞うご期待！



サッポロスマイル体操

サッポロスマイル体操

検索

自宅で楽しめる動画、体操

札幌市 自宅で楽しめる

検索

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

