

介護予防の『通(つう)』になれる

# よ ぼ 通

刊行:第9号

発行年月日:令和2年10月21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9号です。今回は脳トレの時間、体操の時間、脳トレ解答を掲載しております！ぜひ取り組んでみてください！

## 脳トレの時間 ~2種類のパズル~

今回は2種類の問題をお届けします！「人名シャッフルパズル」「線むすびパズル」です。少し難しいかもしれませんが、挑戦してみましょう！

(例)のように左の言葉をうまく並べ替えると、歴史上の人物の名前になります。4つすべての歴史上の人物を名前にしたとき、五十音で最後になる人物は誰でしょう？その人物の名前をお答えください。

答え. \_\_\_\_\_

	しゅい	つうか	→	かつかいしゅう
(例)	首位	通過か		勝海舟
いしょう	とく		→	?
衣装	、	得した		
さら	む	き	ぶき	
皿	、	蒸し器	、	武器
げし	たんけん		→	?
夏至	、	探検だ		
ひろ	うみ	と		
広い海	、	飛ぶ	→	?

右の例のように、同じ色の「傘」を線でむすびパズルです。線は1マスに1本だけで、交差してはいけません。また、すべてのマスに線が通ります。さて、二重枠のところを通る線は「何色の傘」をむすび線でしょうか？

答え. \_\_\_\_\_

The puzzle consists of a 10x10 grid. The top-left 5x5 area contains several colored umbrellas: a blue one at (2,2), a purple one at (1,10), a green one at (3,1), a yellow one at (3,2), a red one at (3,3), a blue one at (4,6), a purple one at (5,4), and a yellow one at (10,10). The bottom-right 5x5 area contains: a red one at (1,1), a green one at (1,2), a red one at (2,3), a yellow one at (3,1), a green one at (3,2), and a yellow one at (3,10). A maze solution is shown below the grid, with a double-lined square at (4,4) and a single-lined square at (10,10). An arrow points from the double-lined square to the single-lined square.

## 脳トシの時間

### ～隠し絵クイズ 解答～



## 介護予防センターから

### 平岸地区「朝活！みんなで公園体操」の活動

8月～10月に開催しておりました、公園体操が終了しました！週2回、朝8時半から9時までの30分間、サッポロスマイル体操や筋トレ、けん玉にチャレンジし、早朝から楽しく健康づくりに励みました。

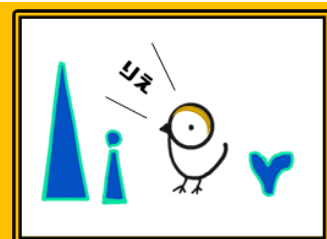
これから寒くなり雪が降るので今回は3か月間で終了となりましたが、参加者から屋内で継続したいとの声も聞かれていますので、また開催します！地域が限られてしまいますが、参加出来る方はぜひご参加ください！



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



# 体操の時間 ~もも上げと握力~

今回は立ち姿勢を保ち、足を上げる腸腰筋(ちょうようきん)と握力を鍛える体操を紹介します！  
日常生活で非常に大事な筋肉ですので、ぜひ取り組みましょう！

## もも上げ運動

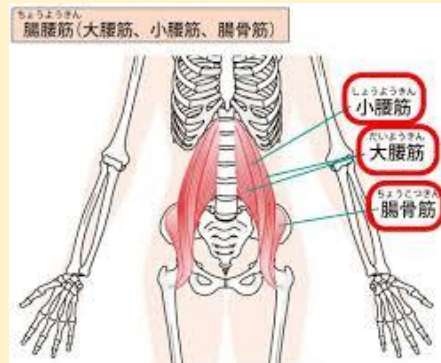
回数  
10回×2セット

- ①イスの背もたれに寄りかからず、イスの半分に座ります。
- ②両脚を2秒かけて上げ、2秒かけて下ろします。



## 効果

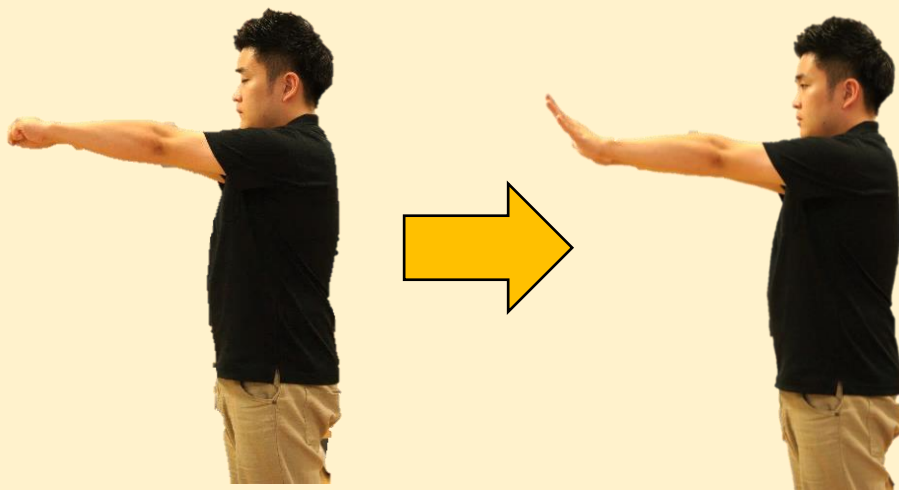
- ・足を上げやすくなる！
- ・姿勢が良く保たれる！



## グーパー運動

回数  
50回

- ①両腕を前に伸ばしたまま両手をグッと握ります。
- ②両手をパッと大きく開きます。



## 効果

- ・物を持ちやすくなる！
- ・タオルを絞りやすくなる！

