



ぷく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

免疫力を上げて元気に過ごそう!

新型コロナウイルスに感染しないよう細心の注意を払いながら日々お過ごしのことと思います。今年も残りわずかです。今年一年を振り返り、大変な一年だったなと思い出すと共に、大変な一年だったからこそ普段「あたりまえ」と思っていた何気ない事が実は、「有り難い」事と気づかせて頂く一年でした。年末年始、風邪など召されませんよう、お元気にお過ごし下さい。

暮らし方⑧ 早寝&快眠 眠りの質を上げるコツ



- ① 寝具は落ち着いた色合いで清潔に（体に合った枕やマットを選ぶ）
- ② パジャマは木綿など吸水性が高くゆったりしたものを選ぶ
- ③ 寝る2時間前は何も食べない。
- ④ 寝る前に入浴や軽いストレッチ、暖かい飲み物を飲む等、体温を上げる
- ⑤ 寝室はできるだけ暗くし、明かりが目に入らないようにする



暮らし方⑨ ストレスをため込まない

ストレスを
ため込みやすいタイプ

- ① 何事も完璧を目指す
- ② 責任感が強い
- ③ 人に頼むのが苦手
- ④ 頼まれると断れない
- ⑤ 周りの評価が気になる
- ⑥ 勝ち負けにこだわる
- ⑦ コンプレックスがある
- ⑧ 何事もやらされていると思う
- ⑨ 心を許せる話し相手がない
- ⑩ 趣味が無い



普段から

- > 上手に開き直る
- > 友人に弱音を吐く
- > 自分を褒める
- > 疲れていなくても休む
- > 何かに熱中する
- > 勝負にこだわらない

簡単なリラックス方法
(慣れたら立っても行えます)

腹式呼吸

- ① 軽く膝を曲げて立てます。手を胸とお腹に置きます。
- ② 鼻から息を吸い込み、お腹がふくらむのを手で確認します。
- ③ お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐きましょう。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



問題1 穴あき計算

式が成り立つように□にあてはまる数を書き入れましょう

- ① $5 + 3 = \square - 4 = 2 \times \square$
- ② $2 \times 5 = 6 + \square = \square - 3$
- ③ $2 + 9 = 13 - \square = \square + 3$
- ④ $20 \div 5 = 1 + \square = 3 - \square$
- ⑤ $7 - \square = 11 - 8 = \square + 3$
- ⑥ $3 \times \square = \square + 3 = 14 - 5$
- ⑦ $\square + 5 = 16 \div 2 = \square \times 2$
- ⑧ $\square \div 6 = 2 \times \square = 6 + 2$

問題2 漢字で計算

漢字の計算式が成り立つよう□にリストの漢字をあてはめましょう（一文字余ります）

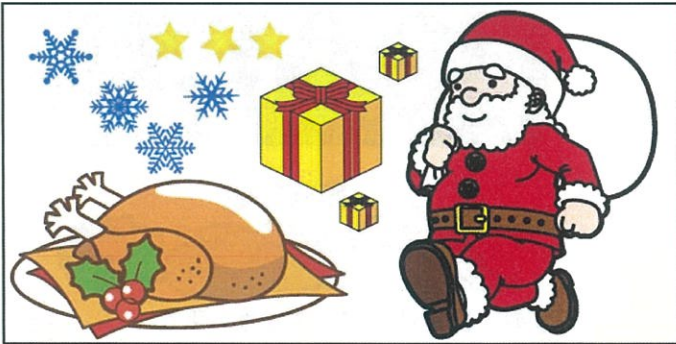
- ① (恩 - □) + (□ - 占) = 応
- ② (□ - 共) + (旭 - □) = 仇
- ③ (芯 - □) + (□ - 貝) = 花
- ④ (□ - 子) + (庁 - □) = □
- ⑤ (□ - 大) + (□ - 車) = □
- ⑥ (閏 - □) + (□ - 頁) = □

リスト

因 丁 所 頑 供 戻 玩 日
心 斬 店 門 李 床 貨 九

問題3 間違い探し

下の絵には5ヶ所違うところがあります。探してみましょう。



風邪など召されないよう
お元気に良い年をお迎え下さい

11月号の答え

問題1

- | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|------|---|---|---|
| ① 夫 | 内 | の | 人 | ⑥ 上腕 | 二 | の | 腕 |
| ② 多年草 | 雪 | の | 下 | ⑦ 刀剣 | 腰 | の | 物 |
| ③ 短時間 | 束 | の | 間 | ⑧ 正月 | 松 | の | 内 |
| ④ 唐辛子 | 鷹 | の | 爪 | ⑨ 食塩 | 波 | の | 花 |
| ⑤ 豆腐殻 | 卵 | の | 花 | ⑩ 身長 | 身 | の | 丈 |

問題2

- | | | | |
|----------|---------|--------|----------|
| ① はも 鱧 | ② なまず 鯰 | ③ きす 鱧 | ④ あじ 鯰 |
| ⑤ すずき 鱧 | ⑥ さけ 鮭 | ⑦ あゆ 鮎 | ⑧ はたはた 鯰 |
| ⑨ どじょう 鱧 | ⑩ するめ 鰯 | ⑪ ぼら 鰻 | ⑫ こい 鯉 |

問題3

