



# 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

## 明けましておめでとうございます



社会福祉法人 石見さくら会は  
今年も皆様が笑顔で元気に暮らすことができるよう  
お手伝い致します。



## 免疫力を上げて元気に過ごそう！

今回は免疫力を上げて体の調子を整える方法をお伝えします。

ツボを刺激して免疫力を低下させる冷えやストレスを解消しましょう。ツボは手の指などを使い心地良いと感じる強さで息を吐きながら3～5秒かけて押します。

### ストレスを解消



左右の耳の穴を結んだ線と眉間の中央線が交わる頭頂部にあります。

### 冷えを解消



足の指をグーにした時にできるくぼみの中央部にあります。

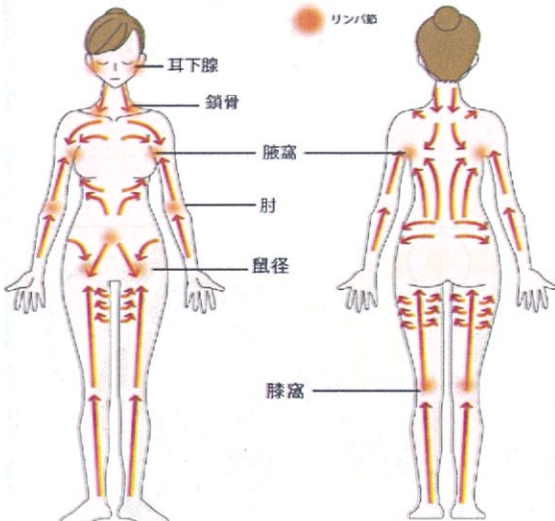
### イライラや不眠を解消



こぶしを握った時中指の先端があたる場所にあります。

### リンパ液の流れを良くして老廃物を出しやすい体に

リンパ節に向けて手でさするようにマッサージをします。



### 血行を良くして体の冷えを解消



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

足首をぐるぐる回したり、つま先を動かす。



# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに  
チャレンジ！



## 問題1 百ます計算

次の表のタテとヨコを足し算して101個のマスを埋めて下さい。二桁の足し算や繰上りがあるので注意しましょう。

+	43	19	21	7	35	4	42	26	38	14
45										
23										
9										
11										
36										
48										
32										
17										
3										
24										

## 問題2 カードを並び替えて「四文字熟語」

ひらがなで書かれた同じ色の12枚のカードの中から4枚ずつ選んでヒントを参考に四文字熟語を3つずつ作りましょう。

- ① ひん しょく しん どう ぱつ こう  
せい いっ ほう はつ かつ ほう
- ② ごう し さく こく さい こん  
どう げい こう ひん れん じゅつ
- ③ いっ げい うん しゅう し し  
てん き えん きん たい てん
- ④ い せつ りょう ま いっ どう  
たく だん だい とう しょう さ

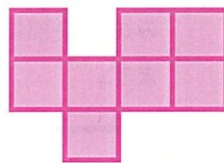
リスト

一一一 大切異運演活芸機金芸行国公合  
混際私作資術触衆小心正琢針大断転転  
刀動同同発発品品方方磨両連磋

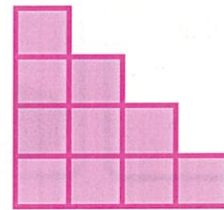
## 問題3 積み木はいくつ？

同じ大きさの積み木を積み上げました。右の図は、①真上から、②正面から、③右横から見た時の様子です。この時、積み木は何個使っているでしょうか。

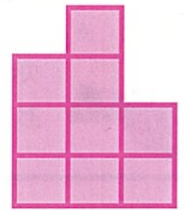
①真上から



②正面から



③右横から



回答 個以上 個以下

## 12月号の答え

問題1 ④と⑤ 分かり難かったですね。申し訳ありませんでした。

- ①  $5 + 3 = 12 - 4 = 2 \times 4$       ②  $2 \times 5 = 6 + 4 = 13 - 3$       ③  $2 + 9 = 13 - 2 = 8 + 3$   
 ④  $20 \div 5 = 1 + 3 = 3 - (-1)$       ⑤  $7 - 4 = 11 - 8 = 0 + 3$       ⑥  $3 \times 3 = 6 + 3 = 14 - 5$   
 ⑦  $3 + 5 = 16 \div 2 = 4 \times 2$       ⑧  $48 \div 6 = 2 \times 4 = 6 + 2$

問題2 「日」が残りました

- ① ( 恩 - 因 ) + ( 店 - 占 ) = 応  
 ② ( 供 - 共 ) + ( 旭 - 戻 ) = 仇  
 ③ ( 芯 - 心 ) + ( 賃 - 貝 ) = 花  
 ④ ( 季 - 子 ) + ( 庁 - 丁 ) = 床  
 ⑤ ( 戻 - 大 ) + ( 斬 - 車 ) = 所  
 ⑥ ( 聞 - 門 ) + ( 頑 - 頁 ) = 玩

問題3

