

コロナに負けずに！

みんなてチャレンジ！

脳トレ・健康体操

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、なかなか外出ができずにおうちで過ごす時間が長く続いていると思います。せつかくならおうち時間を楽しく健康に過ごしていただきたいなと「脳トレ」と「健康体操」のおたよりを作成しました。

皆さんのおうち時間のちょっとした暇つぶしや気分転換に、少しでも役に立てれば幸いです。ぜひチャレンジしてみてください♪

社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会



言葉をつくりましょう！

ひらがなを並べ替えて言葉をつくってみましょう♪

【例】 るまく → 答え：くるま

① こんにちは → _____

② いかがん → _____

③ けうどん → _____

④ くぼらんさ → _____

⑤ ひんとまひ → _____

⑥ めのそよしい → _____

⑦ しいそんたう → _____

⑧ あーくすいむり → _____

⑨ んしてがうよい → _____

⑩ んしちうよもろ → _____

計算式を完成させよう！

□に＋、－、×、÷の記号を入れて計算式を完成させてみましょう♪

【例】 5 □ 1 = 4 ⇒ 四角に入る答えは「－」

① 4 □ 2 = 6

② 1 3 □ 1 0 = 3

③ 3 □ 6 = 1 8

④ 6 □ 3 = 2

⑤ 3 □ 3 = 9

⑥ 1 5 □ 4 = 1 9

⑦ 1 2 □ 4 = 3

⑧ 20 □ 2 = 1 8

二字熟語を完成させよう！

□に漢字を一文字入れて、二字熟語を四つ完成させてみましょう♪

【例】

	更	
維	新	聞
	瀉	

①

	純	
写		実
	珠	

②

	大	
航		苔
	水	

③

	寛	
内		姿
	量	

④

	出	
講		歌
	劇	

⑤

	通	
速		酬
	道	

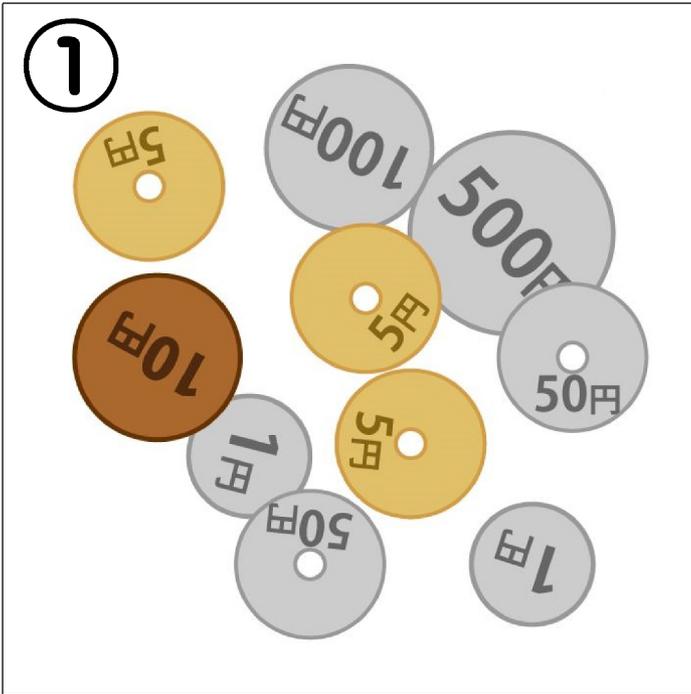
間違いをさがしてみよう！

2つの絵には、10箇所違うところがあります。探してみましよう♪

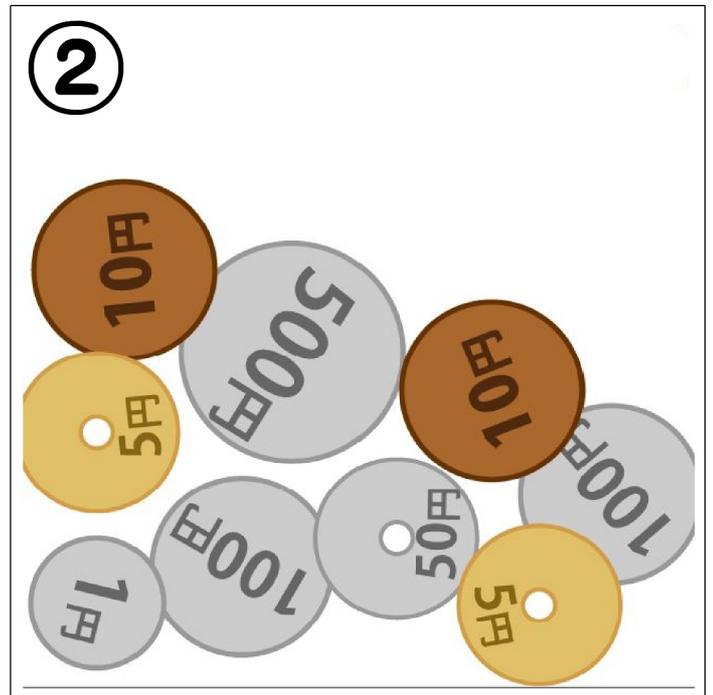


いっくらか数えてみよう！

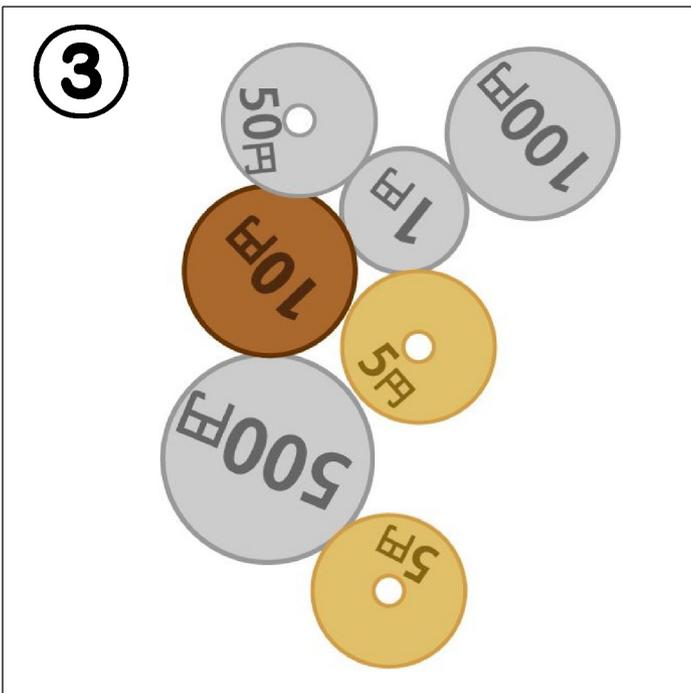
次の口の中に、お金がいくらあるか数えてみましょう！



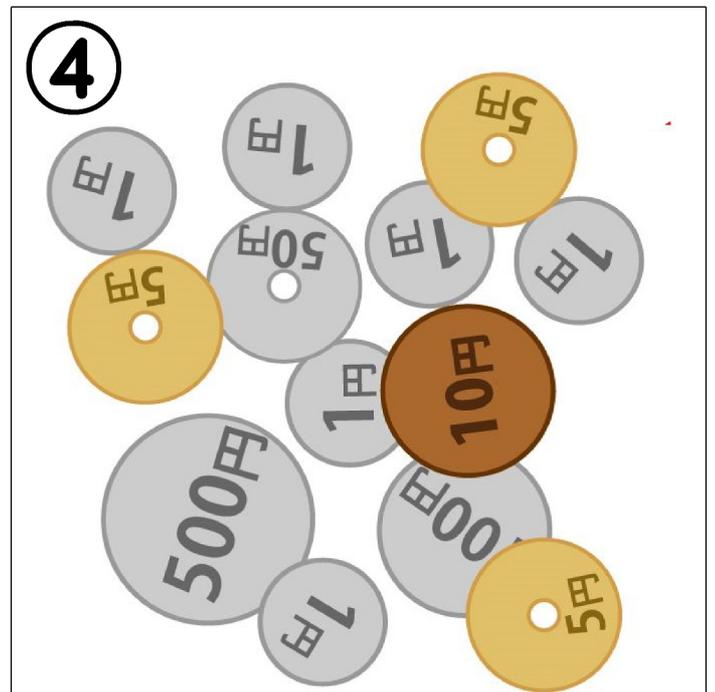
() 円



() 円



() 円



() 円

クイズコーナー

第1問

こいでもこいでも同じ所を行ったり来たりする乗り物は何でしょう？

◎ヒント⇒公園にあるものです

答え _____

第2問

布団は布団でも、毎日寝るときに使わない布団は何でしょう？

◎ヒント⇒お客さんが来た時によく使います

答え _____

第3問

いれると出したことになるものは何でしょう？

◎ヒント⇒書いたものを出します。赤い箱に入れます

答え _____

第4問

何でも自由にとれる泥棒がいます。ただ1年にひとつだけしかとれないものがあるそうです。それは何でしょう？

◎ヒント⇒泥棒だけでなく、皆さんも同じです

答え _____

第5問

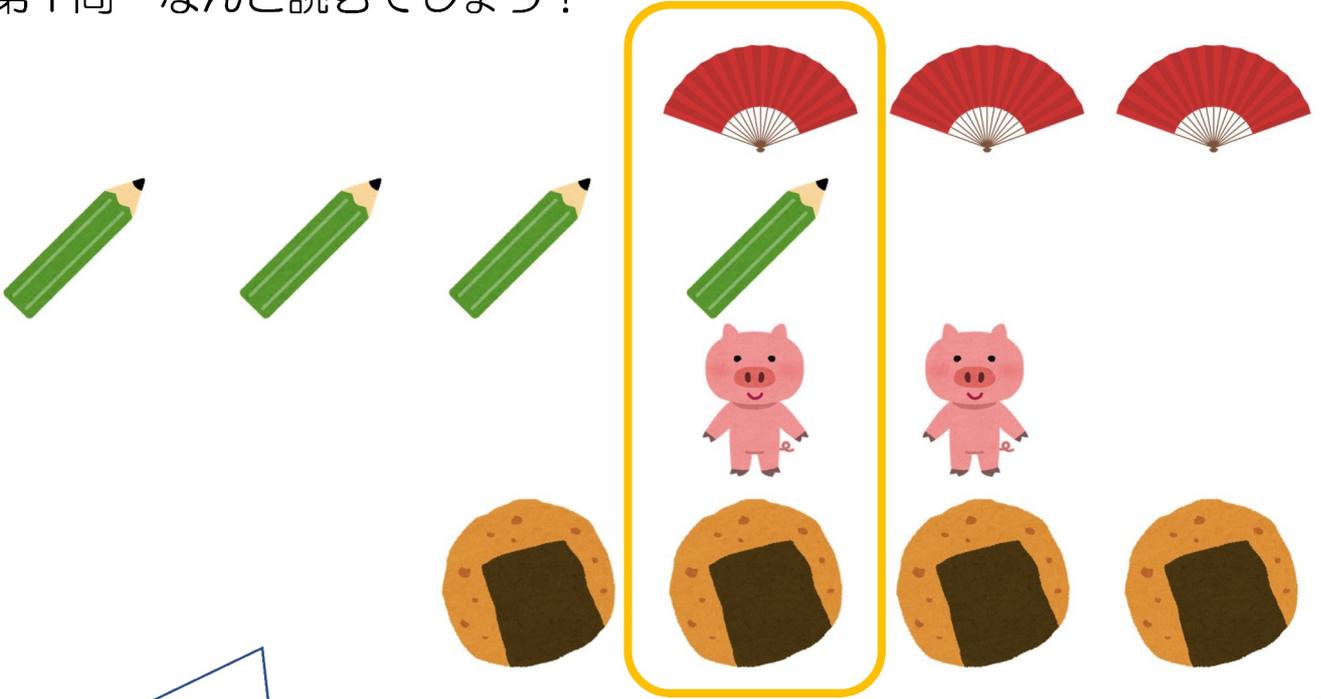
300円を持ってお店に行きました。100円、40円、60円のお菓子を買いました。おつりはいくらでしょう？

◎ヒント⇒実際にレジでお金を払う時のことを想像してみましょう

答え _____

ひらめき問題

第1問 なんと読むでしょう？



ヒント：
イラストをひらがなに直してみましょう！

答え _____

第2問 次の絵が表す乗り物は何でしょう？



9

ヒント：きつねがひっくり返っています。
逆から読んで、9を合わせてみ
ましょう！

答え _____

おうちで簡単！気軽に動こう！



健康体操



コロナの影響や冬の寒さなどを理由になかなか外に出にくく、最近体を使っていないなあという方も多くいらっしゃると思います。しかし、体を動かさないと生活不活発病が進むといわれています。

そこで、背もたれ付きのイスさえあればできる簡単な健康体操をご紹介します！無理のない程度に自分に合ったペースで、ぜひ挑戦してみてください♪

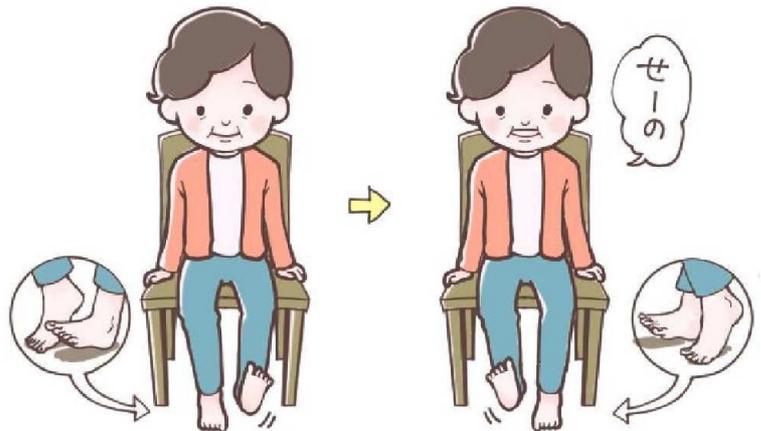
転倒予防に効果的！ 下半身を鍛える体操

足首の体操

- 1) 椅子に座り両足を揃える。
- 2) かかとをつけたまま、つま先だけを20回上げる。
- 3) つま先をつけたまま、かかとだけを20回上げる。
- 4) それぞれ20回ずつ3セット行いましょう。

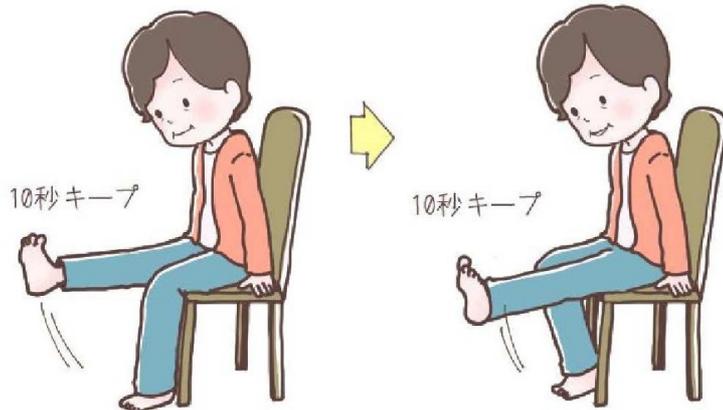
① 椅子に座り左足はかかと、右足はつま先をつける

② セーので左足はつま先、右足はかかとをつけた状態に入れ替える



① 片方の足の膝を伸ばす
そのまま10秒キープする

② 反対の足も同様に、
膝を伸ばして10秒キープ



3セット

太ももの体操

- 1) 椅子に座り、片方の足の膝を伸ばす。
- 2) そのまま10秒キープする。
- 3) 反対の足も同様に、膝を伸ばして10秒キープする。
- 4) それぞれ3セット行う。

肩こりや腰痛を改善！ 上半身をほぐす体操

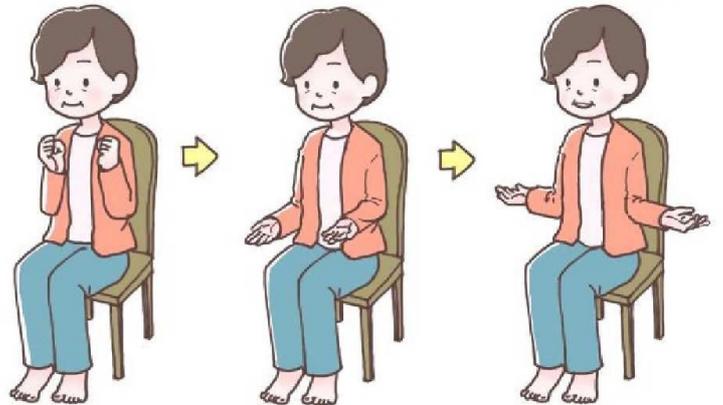
肩の体操

- 1) 脇を締めて肘をわき腹にピッタリと密着させる。
- 2) 手のひらを天井へ向けて肘を90度に曲げる。
- 3) そのまま手のひらを水平に保ちながら、外側へ開く。
- 4) 元に戻す。
- 5) これを10回ほど繰り返す

①脇を締めて肘をわき腹につける

②手のひらを天井へ向ける肘は90度に曲げる

③手のひらは水平・脇をしめたまま手を外側へ開く



②と③を10回繰り返す

腰の体操

①息を吐きながら上体を倒す ②つま先に手をつける



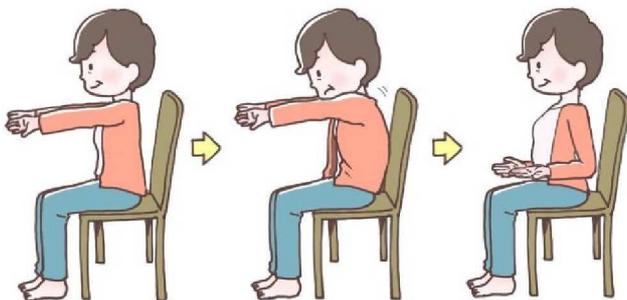
④もう一度上体を倒し、息を吐きながらつま先よりも遠くに手が届くよう腰を伸ばす ③ゆっくりと息を吸いながら上体を起こす

③と④を5回繰り返す

- 1) 椅子に座り、息を吐きながら上体を倒す。
- 2) つま先に手が触れたら、ゆっくりと息を吸いながら上体を起こす。
- 3) もう一度上体を倒し、息を吐きながら、つま先よりも遠くに手が届くよう腰を伸ばす。
- 4) 息を吸いながら上体を起こす。
- 5) 3、4を5回繰り返す。

肩と腰の体操

①手の甲をあわせて前に出す ②息を吐きながら背中を丸める ③手のひらを天井に向け、息を吸いながら肘を直角に曲げて後ろに引き背筋を伸ばす



10セット

- 1) 椅子に座り、手の甲を合わせるように前方へ突き出す。
- 2) 手の甲を合わせた状態で、息を吐きながら、背中を丸める。
- 3) 手のひらを天井へ向け、肘を90度に曲げて後方へひく。同時に息を吸いながら、背筋を伸ばす。肩甲骨と肩甲骨を引き寄せるイメージで。
- 4) 1～3を10回繰り返す。

【脳トし答え】

言葉をつくりましょう！

ひらがなを並べ替えて言葉をつくってみましょう♪

【例】 るまく → 答え：くるま

- ① こんは → はんこ
- ② いかがん → かいがん
- ③ けうどん → けんどう
- ④ くぼらんさ → さくらんぼ
- ⑤ ひんとまひ → まんとまひ
- ⑥ めのそよしい → そめいよしの
- ⑦ しいそんたう → しんたいそう
- ⑧ あーくすいむり → あいすくりーむ
- ⑨ んしてがうよい → しょうてんがい
- ⑩ んしちうよもろ → もんしろちよう

= 計算式を完成させよう！ =

□に＋、－、×、÷の記号を入れて計算式を完成させてみましょう♪

【例】 5 □ 1 = 4 ⇒ 四角に入る答えは…「－」

- ① 4 □ 2 = 6
- ② 13 □ 10 = 3
- ③ 3 □ 6 = 18
- ④ 6 □ 3 = 2
- ⑤ 3 □ 3 = 9
- ⑥ 15 □ 4 = 19
- ⑦ 12 □ 4 = 3
- ⑧ 20 □ 2 = 18

＝ 二字熟語を完成させよう！ ＝

□に漢字を一文字入れて、二字熟語を四つ完成させてみましょう♪

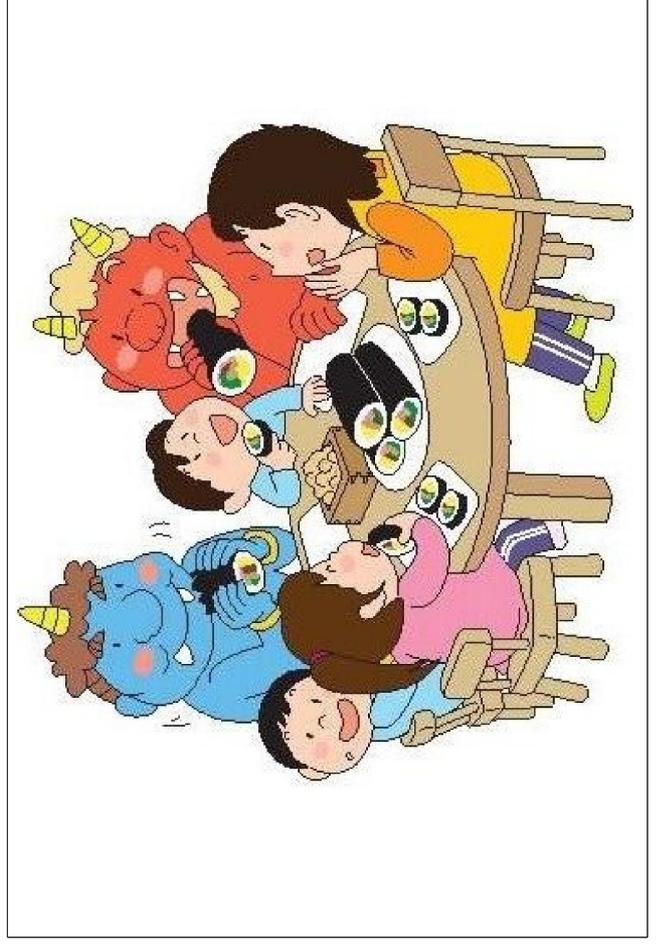
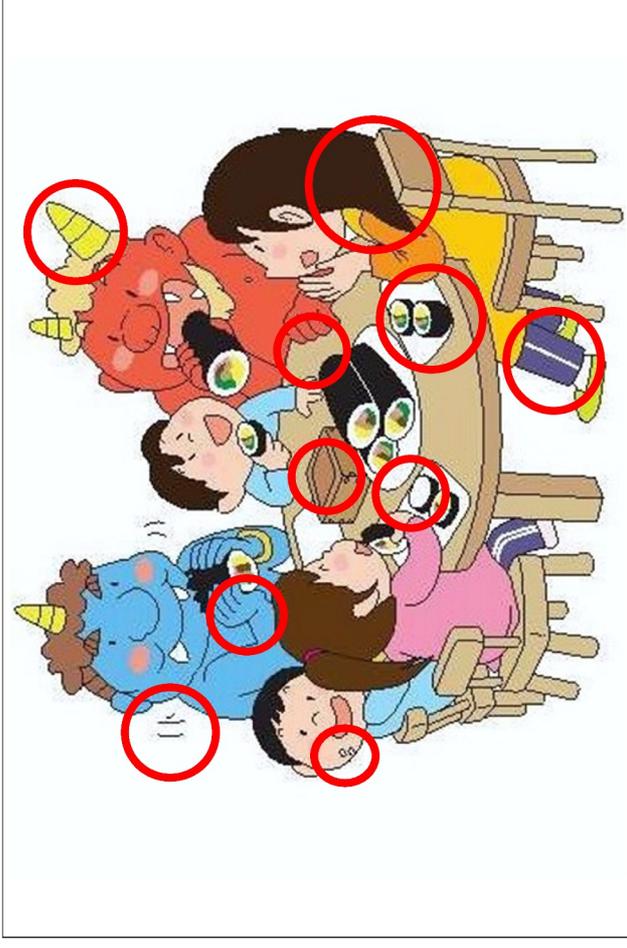
【例】	更	聞	純	実
維	新	写	真	珠
	湯			

②	大	内	寛	姿
航	海	量	容	
	水			

④	出	速	通	酬
講	演	道	報	
	劇			

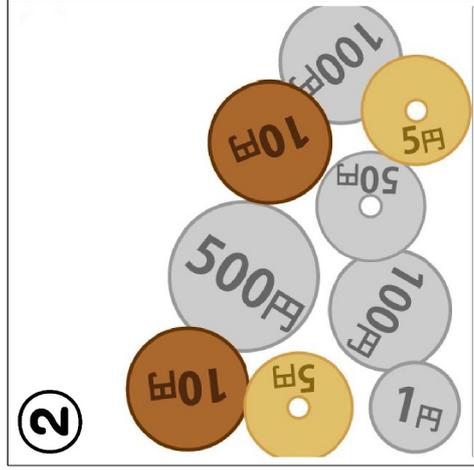
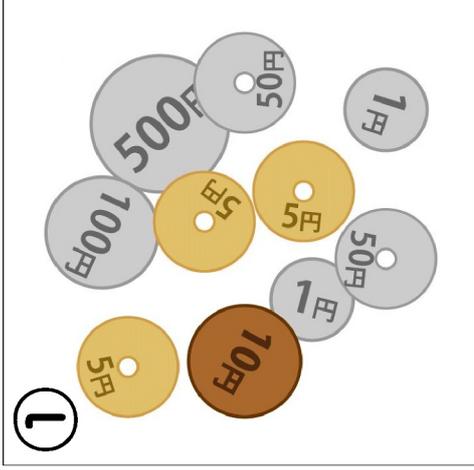
＝ 間違い探し ＝

2つの絵には、10箇所違うところがあります。探してみましょう♪



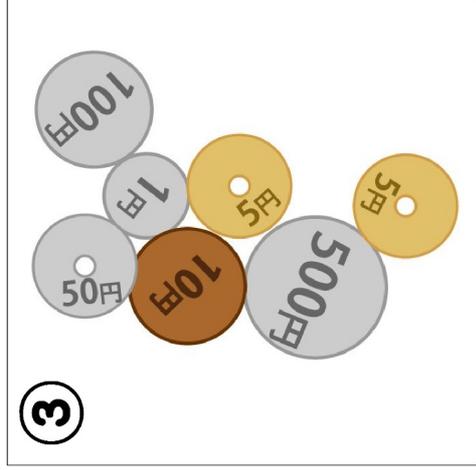
いくらか数えてみよう!

次の口の中に、お金がいくらかあるか数えてみましょう!



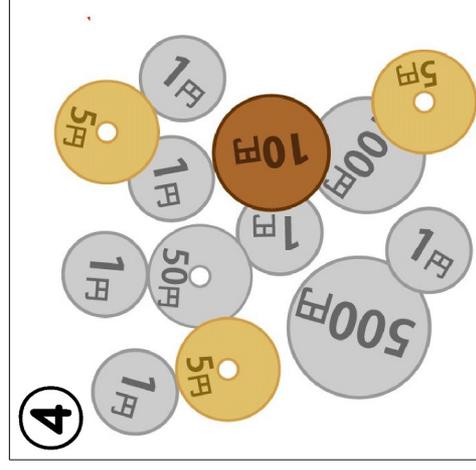
(727)円

(781)円



(671)円

(681)円



()円

第1問

こいでもこいでも同じ所を行ったり来たりする乗り物は何でしょう?

◎ヒント⇒公園にあるものです

答え

ブランコ

第2問

布団は布団でも、毎日寝るときに使わない布団は何でしょう?

◎ヒント⇒お客さんが来た時によく使います

答え

座布団

第3問

いれると出したことになるものは何でしょう?

◎ヒント⇒書いたものを出します。赤い箱に入れます

答え

手紙

第4問

何でも自由にとれる泥棒がいます。ただ1年にひとつだけしかとれないものがあるそうです。それは何でしょう?

◎ヒント⇒泥棒だけでなく、皆さんも同じです

答え

年(とし)

第5問

300円を持ってお店に行きました。100円、40円、60円のお菓子を買いました。おつりはいくらでしょう?

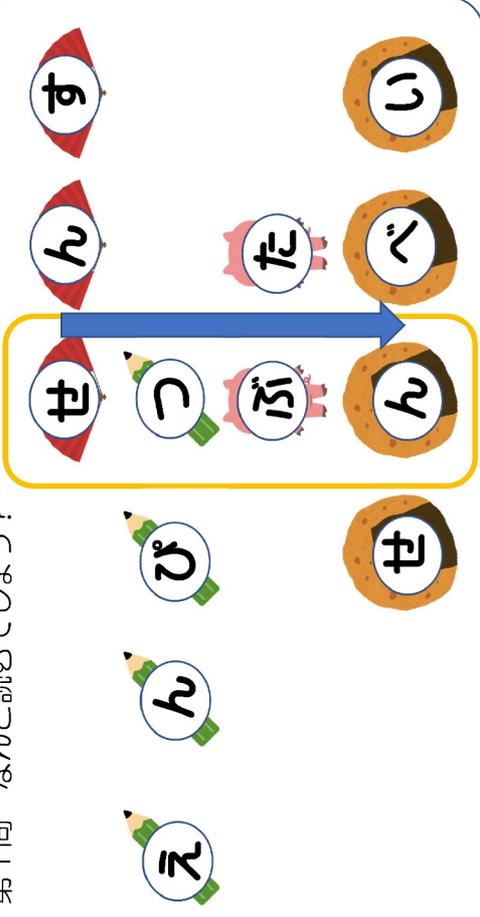
◎ヒント⇒実際にレジでお金を払う時のことを想像してみましょう

答え

0円 (100円2枚でお釣りはない)

ひらめき問題

第1問 なんと読むでしょう？



イラストをひらがなに直して、枠の中を矢印に沿って読んでみると、「せつびん」という言葉が出てきます😊

答え せつびん

第2問 次の絵が表す乗り物は何でしょう？



9

「きつね」がひっくり返っているので、反対から読んでみると「ねつき」。それに、「9（きゅう）」を足して読んでみると、「ねつき+きゅう」で「ねつきゅう」という言葉が出てきます😊

答え ねつきゅう