



【クイズ大会】

答えは3月号で

とても寒い日が続きますが、風邪などひいていませんか？
暖かい部屋で、頭の体操をいかがですか？

「ある」方に共通する点や特徴のある点を見つけてください。

①

②

③

ある	なし
りんご	みかん
ポスト	手紙
血液	骨
バラ	たんぽぽ
炎	水

ある	なし
あくま	てんし
しかいしゃ	かんきやく
ぼうさい	ひがい
ぞうきん	ほうき
カバン	バッグ

ある	なし
海外	国内
生活	生計
内服	処方箋
深海	砂浜
悪臭	消臭

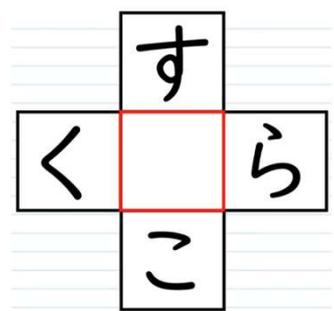
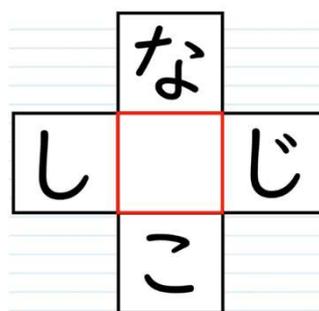
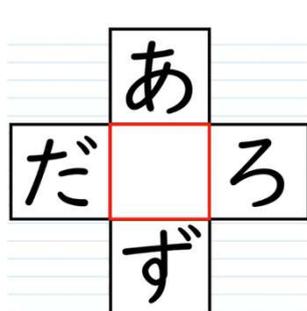
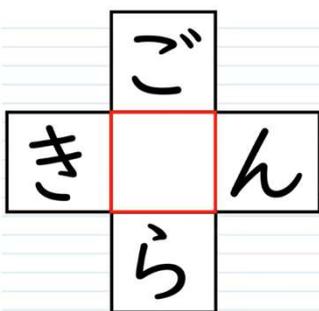
□にひらがなを入れて二つの言葉を完成させてください。

④

⑤

⑥

⑦

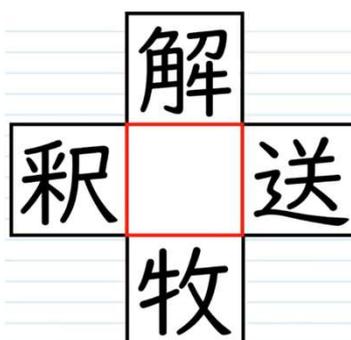
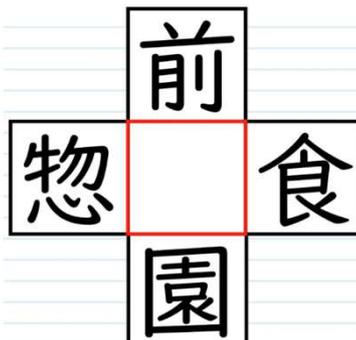
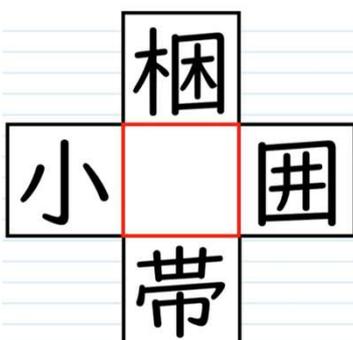


□に漢字を入れて四つの熟語を完成させてください。

⑧

⑨

⑩



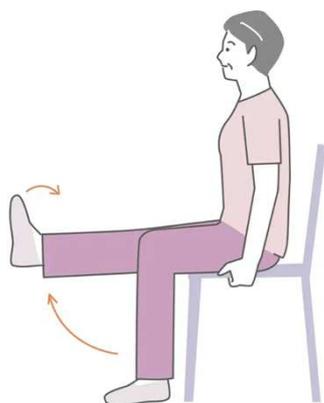
【室内運動】

頭の体操が終わったら、軽く体を動かしましょう！



① 座って足踏み運動

- 1 椅子に深く腰かけ、背筋を軽く伸ばす
- 2 かかとを床につけたまま、
片足ずつ交互に持ち上げる
- 3 太ももを浮かせるイメージで、リズムよく繰り返す
- 4 手は太ももに置くか、椅子の縁を軽く持ってもOK



② 太もも上げ(もも前の筋トレ)

- 1 椅子に座り、背筋を伸ばす
- 2 片足ずつ、太ももを床から少し持ち上げる
※ひざが伸びきらなくても問題ありません
- 3 ゆっくり下ろし、反対の足も同様に行います



③ 手のグーパー運動と足踏み(脳トレ効果)

- 1 椅子に座り、足踏みをしながら、
両手を「グー」「パー」と交互に動かします
- 3 慣れてきたら、
 - ・手と足のリズムを変える
 - ・片手だけ違う動きをする などアレンジしても◎

<https://www.ashifumi.jp/news/1020/>

今後の活動予定

2月16日 団地内清掃(コミュニティーセンター周辺)
コミュニティーセンター 9時集合 雨天中止

3月9日 ウォーキング 菅原神社
コミュニティーセンター 9時集合 雨天中止

皆様、奮ってご参加を！

次回、采女が丘長寿会役員会は、3/13(金)9時です。
よろしく申し上げます。

