

銀屋倶楽部

ニュース



2020(令和2)年 5月号

(一社)是真会 地域リハ推進部
(長崎リハビリテーション病院)
編集長 本田 憲一
編集者 松尾 健吾
〒850-0854 長崎市銀屋町4番11号
TEL: 095-818-2002

長崎リハビリテーション病院では、磨屋サロン、寺町サロン、ウキウキ体操教室、はつらつサークル銀屋、多楽福会、長崎シャチ(幸)の会など様々な活動が開催されております。

元気と笑顔をお届けする集いの場が、感染拡大防止のため開催を見合せているところ。寂しい思いをされている方もいらっしゃるのではないかと心配しております。

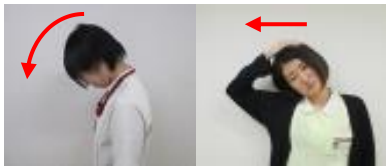
そこで、コロナ対策の事や自宅のできる体操などを順次紹介していこうと思います。

他者とのコミュニケーションが減っている状況ですが、この際メールなどの操作を覚え、活用してみましよう！

脳トレの答え合わせや日頃の相談、体操の不明点など、いつでもご連絡ください!!

基本体操：ストレッチ

1. 首の曲げ伸ばし、横まげ



【方法】

- 1.へそを見るように首を曲げる(10秒)
- 2.天井を見るように首を後ろに反らす
- 3.前後各10秒ずつ伸ばす
- 4.同様に左右に首を曲げる(各10秒)

2. 背伸び



【方法】

- 1.両手を組む
- 2.両手を天井に向かって伸ばす
- 3.10秒止める.

3. 体幹回旋



【方法】

- 1.反動をつけずに上半身を後ろにひねる
- 2.ひねる方向の手は後ろに、もう一方の手はひねる側に回す
- 3.左右各10秒ずつ行う

国民生活センターが注意喚起する《悪質商法》や《詐欺》の事例

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

【事例 1】マスク無料というアヤシイ連絡

なぜか「マスクを無料で送付する」といった内容のショートメールが届き、そこには怪しげな URL が…。こんなメールが届いたら明らかに詐欺なので、添付された URL は絶対に開いてはいけません！！

【事例 2】「行政から委託を受けている」という業者

「行政から委託を受けている」という嘘を騙り、住宅の消毒を勧誘する業者がいるとか。行政機関が特定の業者にこのような業務を委託するケースは、今のところ確認できない。怪しいと思ったらその場で決断したり、契約したりしないのが大切。業者の名前や連絡先を控えておいてホントかどうかを確認しよう。家族や最寄りの行政に相談するのも大切だ。

【脳トレ】 (困ったら右下を見てね)

問 1 : まみむねも

さて、これは何を表しているのだろうか？



答
1

問 2 : この暗号を解き、?に入る言葉を下の選択肢から選びなさい

案=食べる 円=泣く 信=静か Y=?

(1.怒り 2.喜び 3.失恋)



答
2

問 3 : 海・みどり・山・子供・空・成人

この中で一つだけ仲間はずれのものがあります。

それを選びなさい。

答
3

「脳トレ」の答え合わせをしたい！更にヒントが欲しい！ちょっと相談したい！などありましたら是非ご連絡ください。

皆さま、メール使えますか？この際、使用できるように練習しましょう。

※携帯やパソコンのメールを使ってみましょう。



電 話 : 818-2002 FAX:821-1187



《 小 噺 》 名画 : ある美術館での会話

客 「あら～すてきな絵ですこと。ルノワールですわね。」

係員 「いいえ奥様、それはダビンチでございます。」

客 「あ～らこちらも素敵、ダビンチですわね。」

係員 「いいえ奥様、それがルノワールでございます。」

客 「あら、この絵なら私にもわかるわ。ピカソよね。」

係員 「いいえ奥様、それは鏡でございます。」 出典 : tibaraku

《 脳トレ・ヒント 》

① 「まみむねも」がどうなっているのか。

② 漢字を伸ばして読むと・・・。

③ ゴールデンウィークには、
2つ含まれます。