

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

7月になり、暑い日が続きますね…、熱中症や脱水症状にならないように、水分をこまめに取りましょう! また、マスク内に熱がこもりますので、適度に熱を外へ逃がすことも忘れずに!

※今回の「私のつながり報告」はお休みさせていただきます。



No. 10

令和3年



発行

お問い合わせ

幕別町社会福祉協議会

(新町122-1 保健福祉センター内)

TEL...0155-55-3800

担当...倉重、伊藤

「MOCO ちゃんつながるメエーる便」とは？

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、外出を控えたりなるべく人に会わないようにしたりするなど、なんとなく閉じこもりがちになっていませんか？コロナに気を付けることはもちろん大切ですが、必要以上に閉じこもってしまうことも健康によくありません。この「MOCO ちゃんつながるメエーる便」は、お家にいる時間を使ってできる健康維持や気分転換のための「いきいき問題集」とご近所さんや友人とのつながりを切らさない「私のつながり報告」の2つで構成されています。

特に「私のつながり報告」は、毎回決められたテーマに対するお答えとご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流エピソードを皆さんからご報告いただくものです。（あくまでコロナ対策をした上での交流範囲となります）継続してご報告いただいた方には抽選ではありますが、ささやかなプレゼントもご用意しています。

今後は、月に1回の発行予定となっています（コロナウィルスの拡大が収まるまでは継続予定です）。

町民のみなさんの生活に、少しでも楽しみをお届けできれば幸いです。たくさんの方々にご活用いただければと思います。

幕別町社会福祉協議会

総務地域福祉係 担当 倉重、伊藤

～ も く じ ～

- ・ 脳トレ問題集 3 ページ～11 ページ
- ・ 脳トレ回答集 12 ページ～15 ページ
- ・ その他（健康体操、プレゼント企画、ピンバッジ）

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 5 + 4 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 7 + 8 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 17 - 9 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 56 - 19 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 5 \times 5 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 7 \times 7 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 91 \div 13 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 144 \div 9 = \boxed{}$$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 52 + 34 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 87 + 66 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 98 - 24 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 134 - 88 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 13 \times 6 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 12 \times 12 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 210 \div 15 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 448 \div 32 = \boxed{}$$

隠れている野菜を探してみよう！

文字の中に隠れている野菜を探してみよう！

<例>

と な と
ま す

答え！

「とまと」と「なす」でした！

※同じ文字を2回使うことはありませんので、注意してくださいね♪

<1>

み う ご
な ぼ ず

答え

<2>

か ば み
つ ぶ

答え

<3>

だ ぱ い ら
す ん あ こ

答え

<4>

た ま は
ね く い ぎ

答え

隠れているお寿司を探してみよう！

文字の中に隠れているお寿司を探してみよう！

< 1 >

まぐま
ご ろ た

答え

< 2 >

も さ さ
ば ー ん

答え

< 3 >

た ん が
わ え い

答え

< 4 >

お あ ご
か な っ

答え

< 5 >

た は ま
ほ ち て

答え

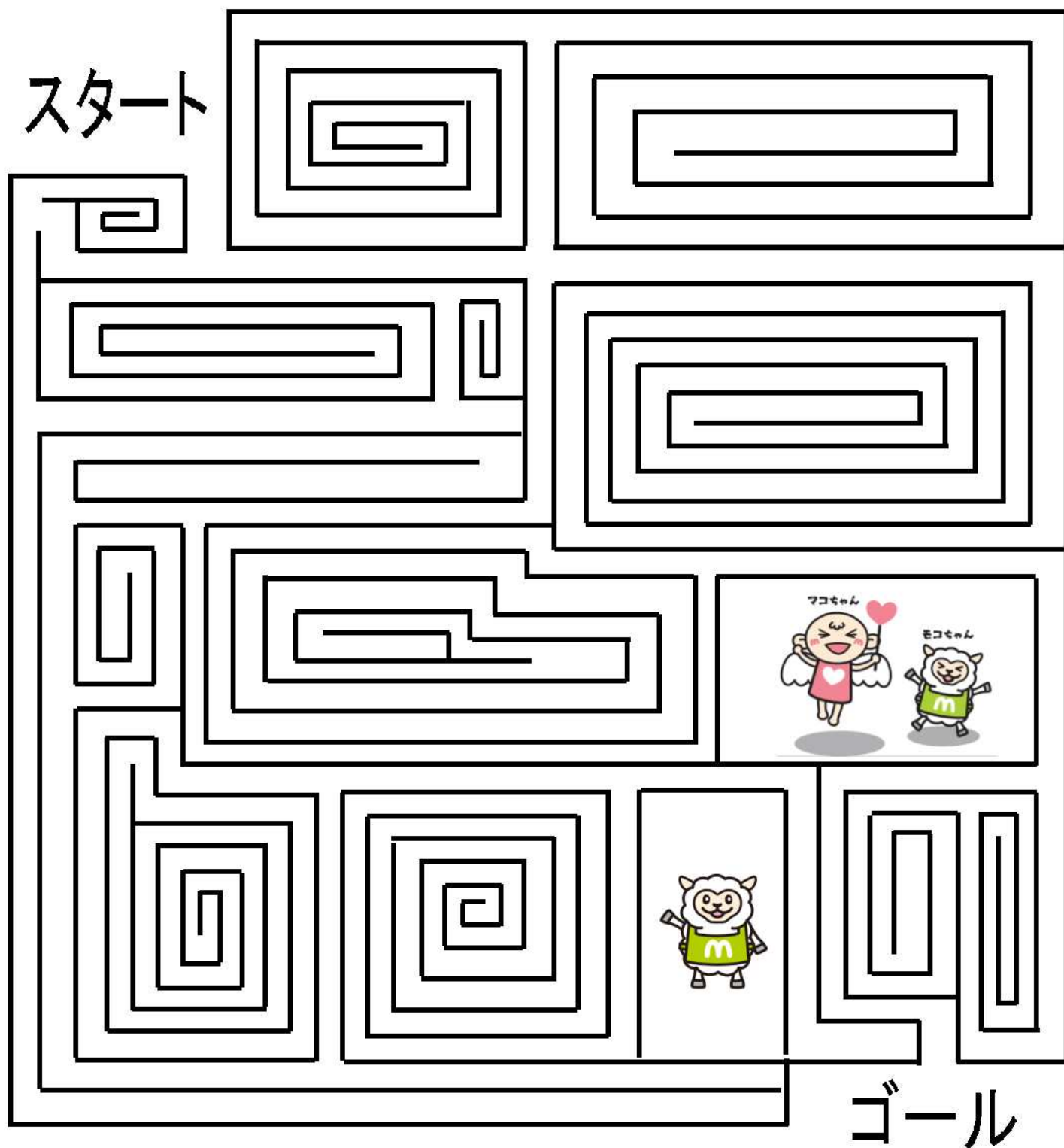
< 6 >

ろ ぱ
か と
ち ん

答え

脱出してみよう！（難問です）

迷路から脱出してみよう！（目を回さない様に注意してね！）



文章問題に挑戦！



下の問題文を読み、答えを探そう！

※問題文に記載されていない時間は考慮しないこととする。

良い天気だったので、貴方は出かけることにしました。

現在(出発時刻)は、午後1時45分です。

車で15分かけて、遊園地へ行きました。

3時間、遊園地で遊んだ後、10分かけて、レストランへ向いました。

注文から料理が届くまでに30分かかり、食べ終わってから車に乗り込むまでに40分かかりました。

帰りは、同じ道(レストラン→遊園地→自宅)を車で通りました。

さて、何時何分に家へたどり着いたでしょうか？

※問題文に記載されていない信号の待ち時間等はないものとする。



答え

あるなしクイズ！

あるなしクイズに挑戦してみよう！

あるなしクイズとは…？

左側に、共通して”ある”ものを記載し、右側は”ない”ものを記載します。左と右を見比べて”共通してあるもの”を答える問題です！

< 例 >

ある	ない
コート	上着
トースト	食パン
ピーマン	カボチャ
チャーハン	ピラフ
コーヒー	紅茶

答え、「ー」（伸ばし棒）
このように”共通するもの”
を探して答えてみましょう！

< 1 >

ある	ない
鼻	手
耳	目
5円	10円
10円	100円
ちくわ	カニカマ

答え

< 2 >

ある	ない
うきわ	プール
うなぎ	あなご
うさぎ	ねこ
うどん	そば
うし	やぎ

答え

< 3 >

ある	ない
歯医者	病院
箸	フォーク
はさみ	のり
鳩	カラス
ハンバーグ	カレー

答え

< 4 >

ある	ない
仲間	友達
お菓子	おやつ
かかと	つま先
明かり	暗やみ
高い	低い

答え

< 5 >

ある	ない
トマト	ナス
八百屋	魚屋
新聞紙	雑誌
色白い	浅黒い
黄色い木	茶色い木

答え

< 6 >

ある	ない
うまい	おいしい
トラック	車
サイコロ	ボール
後ろ	前
雑巾	布

答え

思い出を書いて音読してみよう！

記憶を辿り、お題の内容についての思い出を書いて、読んでみよう！

※思い出す、書く、読むことはどれも大切な脳トレです！

お題…学生時代の思い出!

※学生時代に好きだった人、先生、友達との思い出…なんでもOK！

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, colorful cartoon illustration of a male teacher. He has black hair, wears glasses, a blue suit jacket, a white shirt, and a red tie. He is holding a thin black pointer stick in his right hand and a red book in his left hand.



脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $5 + 4 = \boxed{9}$
- ② $7 + 8 = \boxed{15}$
- ③ $17 - 9 = \boxed{8}$
- ④ $56 - 19 = \boxed{37}$
- ⑤ $5 \times 5 = \boxed{25}$
- ⑥ $7 \times 7 = \boxed{49}$
- ⑦ $91 \div 13 = \boxed{7}$
- ⑧ $144 \div 9 = \boxed{16}$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $52 + 34 = \boxed{86}$
- ② $87 + 66 = \boxed{153}$
- ③ $98 - 24 = \boxed{74}$
- ④ $134 - 88 = \boxed{46}$
- ⑤ $13 \times 6 = \boxed{78}$
- ⑥ $12 \times 12 = \boxed{144}$
- ⑦ $210 \div 15 = \boxed{14}$
- ⑧ $448 \div 32 = \boxed{14}$

4

隠れている野菜を探してみよう！

文字の中に隠れている野菜を探してみよう！

<例>

となと
ます

答え！

「とまと」と「なす」でした！

※同じ文字を2回使うことはありませ
ないので、注意してくださいね♪

<1>

みうご
なぼず

答え ごぼう、みずな

<2>

かばみ
つぶ

答え かぶ、みつば

<3>

だぱいら
すんあこ

答え だいこん、あすぱら

<4>

たまはさ
ねくいぎ

答え たまねぎ、はくさい

5

隠れているお寿司を探してみよう！

文字の中に隠れているお寿司を探してみよう！

<1>

まぐま
ごろた

答え まぐろ、たまご

<2>

もささ
ばーん

答え さば、さーもん

<3>

たんが
わえい

答え たい、えんがわ

<4>

おあご
かなつ

答え あなご、かつお

<5>

たはま
ほちて

答え はまち、ほたて

<6>

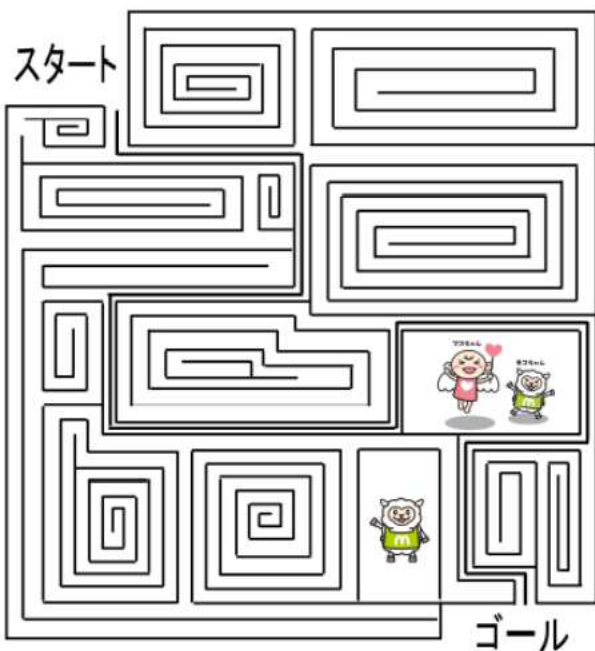
ろぱ
かんと
ちん

答え かんぱち、とろ

6

脱出してみよう！（難問です）

迷路から脱出してみよう！（目を回さない様に注意してね！）



7

文章問題に挑戦！



下の問題文を読み、答えを探そう！

※問題文に記載されていない時間は考慮しないこととする。

良い天気だったので、貴方は出かけることにしました。

現在(出発時刻)は、午後1時45分です。

車で15分かけて、遊園地へ行きました。

3時間、遊園地で遊んだ後、10分かけて、レストランへ向いました。

注文から料理が届くまでに30分かかり、食べ終わってから車に乗り込むまでに40分かかりました。

帰りは、同じ道（レストラン→遊園地→自宅）を車で通りました。

さて、何時何分に家へたどり着いたでしょうか？

※問題文に記載されていない信号の待ち時間等はないものとする。



答え 18時45分

8

あるなしクイズ！

あるなしクイズに挑戦してみよう！

あるなしクイズとは…？

左側に、共通して“ある”ものを記載し、右側は“ない”ものを記載します。左と右を見比べて“共通してあるもの”を答える問題です！

<例>

ある	ない
コート	上着
トースト	食パン
ピーマン	カボチャ
チャーハン	ピラフ
コーヒー	紅茶

答え、「ー」（伸ばし棒）
このように“共通するもの”
を探して答えてみましょう！

<1>

ある	ない
鼻	手
耳	目
5円	10円
50円	100円
ちくわ	カニカマ

答え 穴

<2>

ある	ない
うきわ	プール
うなぎ	あなご
うさぎ	ねこ
うどん	そば
うし	やぎ

答え 頭文字、「う」

9

<3>

ある	ない
歯医者	病院
箸	フォーク
はさみ	のり
鳩	カラス
ハンバーグ	カレー

答え 頭文字、「は」

<4>

ある	ない
仲間	友達
お菓子	おやつ
かかと	つま先
明かり	暗やみ
高い	低い

答え 頭文字、「か」

<5>

ある	ない
トマト	ナス
八百屋	魚屋
新聞紙	雑誌
色白い	浅黒い
黄色い木	茶色い木

答え 逆から読んでも同じ

<6>

ある	ない
うまい	おいしい
トラック	車
サイコロ	ボール
後ろ	前
雑巾	布

答え 動物の名前

10

思い出を書いて音読してみよう！

記憶を辿り、お題の内容についての思い出を書いて、読んでみよう！

※思い出す、書く、読むことはどれも大切な脳トレです！

お題…学生時代の思い出！

※学生時代に好きだった人、先生、友達との思い出…なんでもOK！

皆様の素敵な思い出！



元気の秘訣は「フレイル対策」～生活不活発に気をつけて～

新型コロナ
長期戦を乗りきるぞ！



これからも新型コロナの流行状況に応じて、健康に過ごすための活動ポイントをご紹介します。ご自分で取組めそうなことを考えて、実行してみましょう。

運動

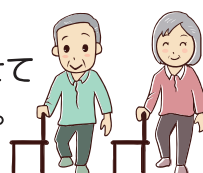
1 いつもの生活に プラス10(テン)

家事や家庭菜園も立派な身体活動です。いつもより+10分多く動きましょう。



2 毎日ストレッチと 下肢の筋トレ

ストレッチや片足立ち、スクワットを体調に合わせて行いましょう。



3 散歩や体操に チャレンジ

おすすめの体操

- ・きたきゅう体操
- ・ひまわり太極拳
- ・公園健康遊具

(動画の紹介は最終ページ)



★定期的に体重をはかりましょう★

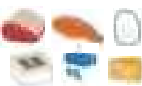
1 1日3食 きちんと食べる

3回の食事が生活リズムを整えます！いろいろな食品をまんべんなく。合言葉は「さあにぎやかにいただく*」



2 たんぱく質は 毎食かさす

筋肉量が減少しないよう、肉・魚・卵・大豆製品を毎食1品とりましょう。牛乳・乳製品もおススメ



3 おうちごはんを 楽しむ

献立を考えたり、料理にチャレンジしたり、食事を楽しみましょう。



*さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻) (に) い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)

出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿センター研究所

口腔ケア

1 しっかり噛んで 食べましょう

飲み込む前にいつもより+5回多く噛むようにしましょう。



2 毎食後と 寝る前の歯磨き

入れ歯の手入れも忘れずに！インフルエンザ等の感染症の予防にもつながります。



3 毎日3分間の 新聞や本の音読

ゆっくりはっきり読みましょう。マスクを着け、会話の機会が減ったことによるお口の筋力の衰えを防ぎます。



社会参加

1 毎日誰かと 交流しましょう

近隣の方とあいさつをしたり、友人と電話やメールで交流しましょう。



2 やりがいのある 活動をみつけよう

楽しみながら続けられる自分にあった社会参加活動を見つけましょう。(就労、ボランティア、サロン活動など)



3 インターネットに チャレンジ

スマホやパソコンを活用すれば新しい情報を得たり、いろいろな人とつながれます。(料金設定を要確認)



いつも素敵なお便りありがとうございます♪



MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

令和3年4月発行(NO,7)のMOCOちゃんつながるメエーる便から”プレゼント企画”を始めました！

このプレゼント企画は、年間でお便りを合計3回以上送ってくれた”全ての方を対象”に実施いたします！

応募方法につきましては、私のつながり報告下の記入欄に「氏名とペンネーム、住所、電話番号」を記入し、幕別町社会福祉協議会又は札内支所へ提出してください！

皆様からの素敵なお便り、お待ちしております♪



令和3年度の

プレゼント内容…町指定のもえるゴミ袋10枚（1枚、10l）



寄付金付きピンバッジを今年も制作しました♪

幕別町といえば、パークゴルフ発祥の地！ということで、今年はパークゴルフと幕別社協イメージキャラクターのマコちゃん、モコちゃんを合わせたピンバッジを制作しました！

今年も限定500個で制作しましたので、皆様のご協力よろしくお願いします！



実物サイズ！
※500円玉くらいの大きさ



寄付金付 
1個 500円



～ 取り扱い場所 ～

- ・幕別町社会福祉協議会（新町122-1）
- ・幕別町社会福祉協議会忠類支所（忠類白銀町384-10）
- ・幕別町役場札内支所（札内青葉町311-11）



※8月末まで設置中！

道の駅忠類にはガチャガチャを設置しました！

バッジ1個で約300円が幕別町の福祉活動へ！

共同募金は、障がい者施設の就労支援や学校（子ども達）の福祉教育活動、高齢者のいきがい活動、福祉団体への助成など、町民の皆さんが地域でいきいきと生活できるよう、様々な活動に活用されています。

 **幕別町共同募金委員会 TEL…0155-55-3800 担当、倉重**