幕別社協発!

MOCOちゃん つながるメエーる便

４月になり、新年度を迎えました♪

新入生の子ども達が学校へ通い始める時期となり、不審者事案が増える時期になるので、子ども達が安全に登下校出来るよう、一緒に見守っていきましょう！

また、朝と晩はまだ肌寒さがあるので、風邪を引かないように注意です！

「私のつながり報告」の方もお待ちしています♪

No、31

令和5年 April 4月 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、加藤

「MOCO ちゃんつながるメェーる便」とは？

新型コロナウィ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 ちゃんつながるメェーる便」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しや家族、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、加藤

～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

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

---

① 5 ＋ 4 ＝ □

② 6 ＋ 8 ＝ □

③ 12 － 7 ＝ □

④ 47 － 18 ＝ □

⑤ 5 × 4 ＝ □

⑥ 8 × 7 ＝ □

⑦ 15 ÷ 3 ＝ □

⑧ 72 ÷ 6 ＝ □

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 20 ＋ 13 ＝ □

② 49 ＋ □ ＝ 87

③ □ － 43 ＝ 58

④ 176 － □ ＝ 83

⑤ 6 × 12 ＝ □

⑥ 15 × □ ＝ 240

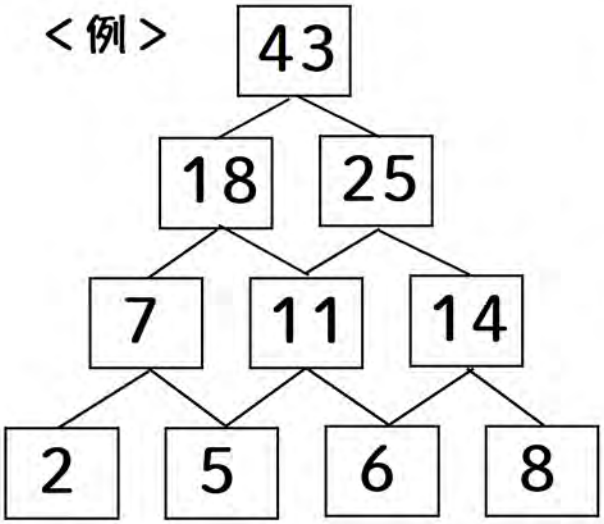
⑦ 98 ÷ 7 ＝ □

⑧ □ ÷ 20 ＝ 17

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

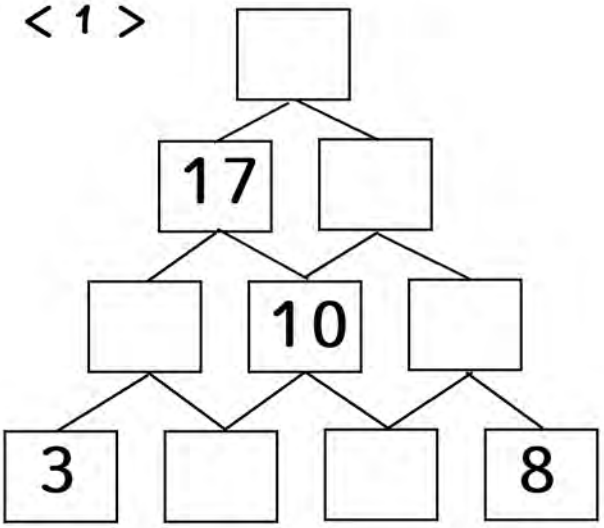
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

＜例＞

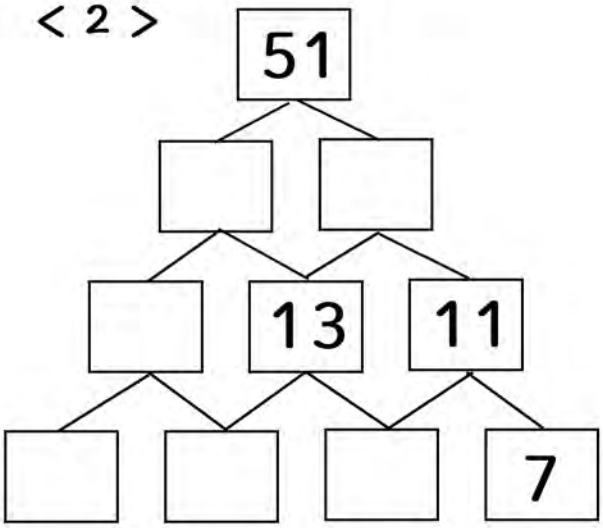


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

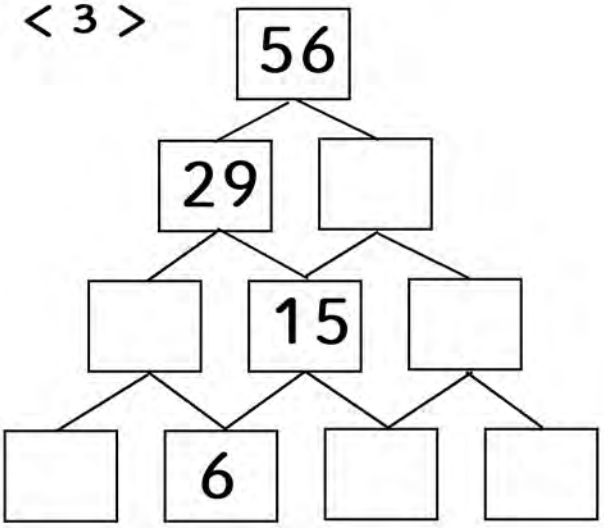
＜１＞



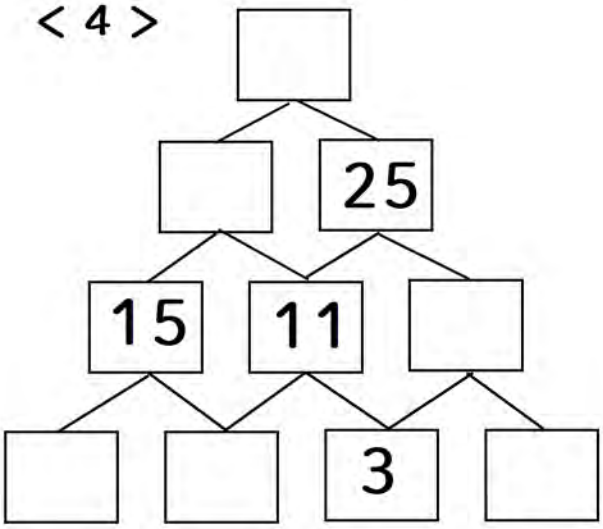
＜２＞



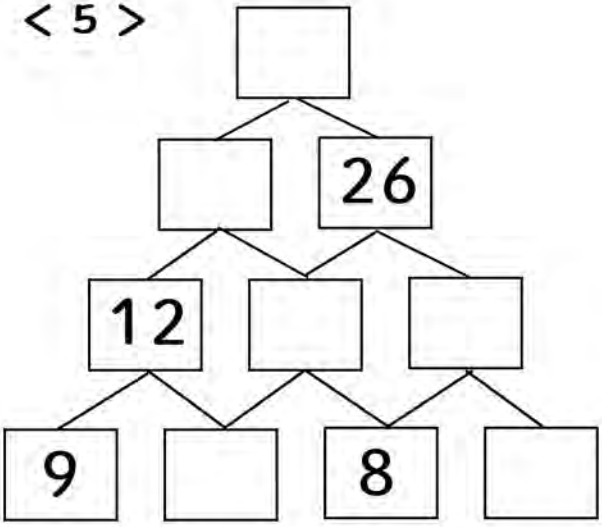
＜３＞



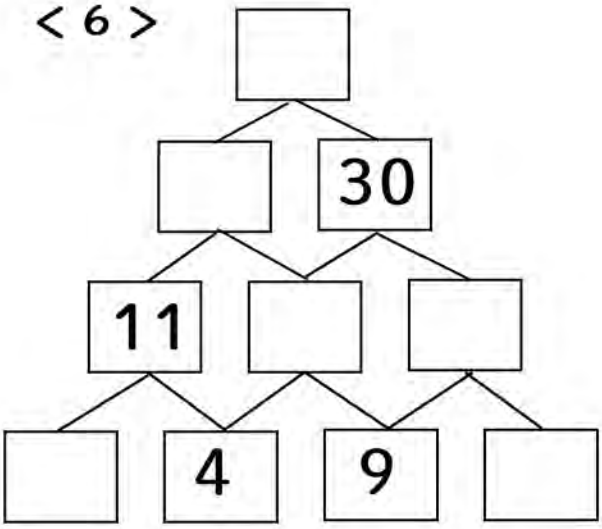
＜４＞



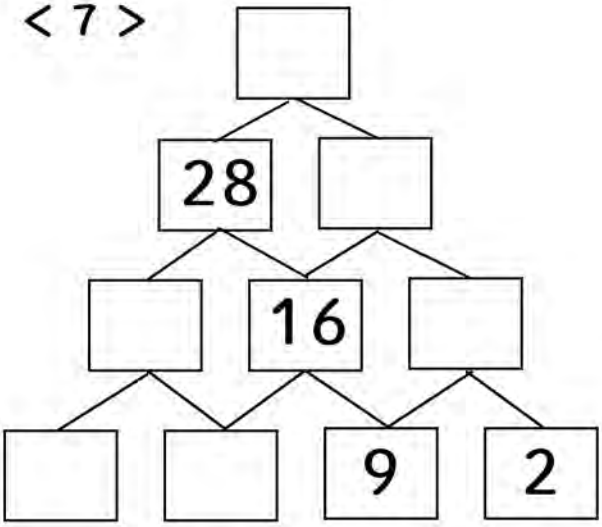
<5>



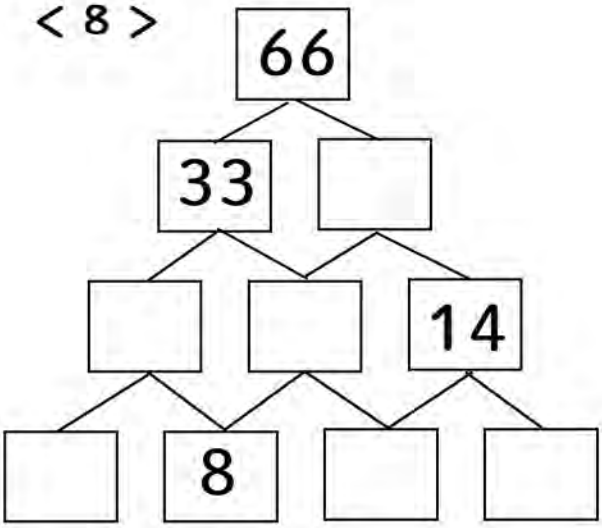
<6>



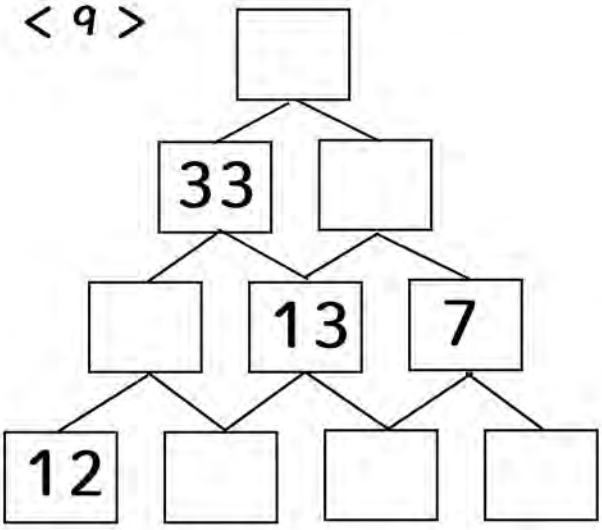
<7>



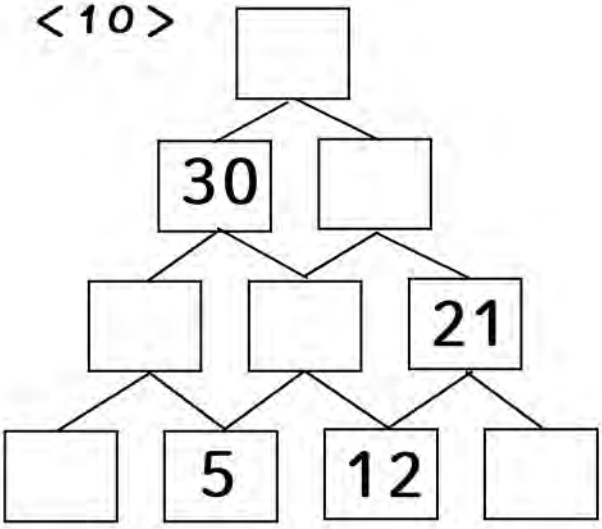
<8>



<9>



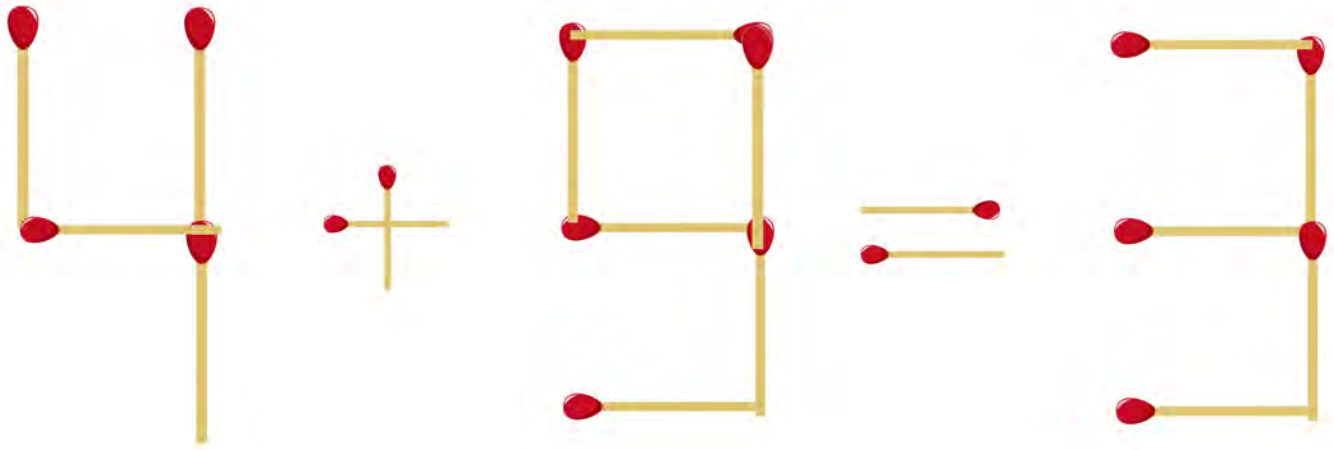
<10>



１本だけ動かして式を完成させよう！

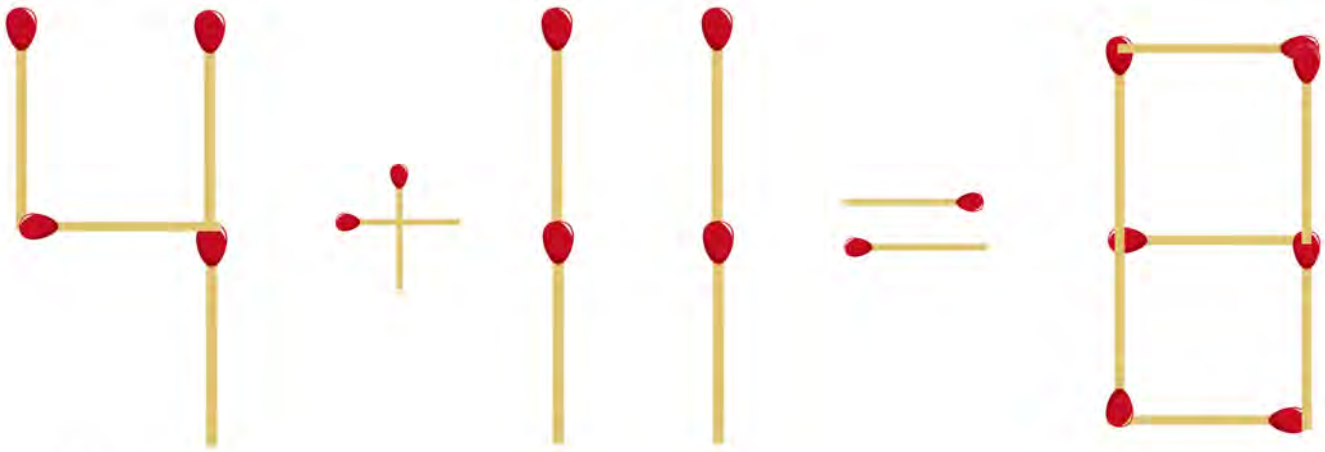
どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題１＞



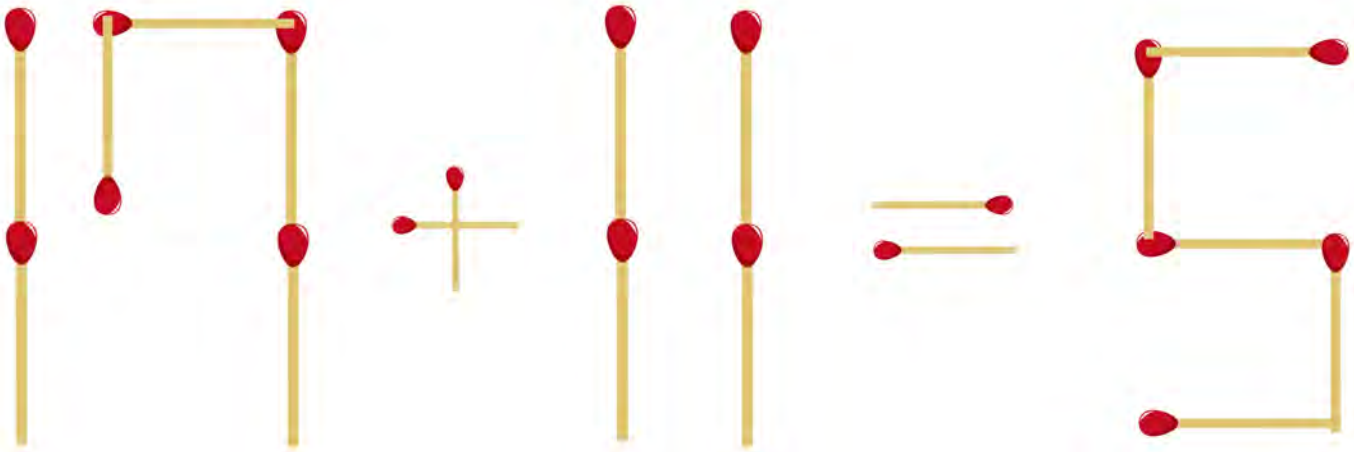
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

＜問題２＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

＜問題３＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題1

	3		
2	1		
		2	3
		4	

問題１～５は、４×４の
ナンプレです！
縦・横同じ数字は入りません！
※斜めに関しては除きます。

問題2

4	3	2	1
			4
3			
1	2		

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題3

	9		7		3			
2		1						
4		5		9				
		8		1			9	
			2		8	5		6
							3	
				4			8	9
5	6			7		2		
		2		6			4	

・１つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、
　１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。
　焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

＜ 例 ＞

□□ょう

□ゅう□つ

□ねん□ょ

□ゃんぐる□む

□には同じ文字が入るよ！

答え…「じ」

じじょう
じゅうじつ など！

＜ 問題１ ＞

ま□□び

□□ずまい

□いあ□り

せん□くい□

答え

＜ 問題２ ＞

お□せ□

こ□せ□と

か□で□ち

し□か□せ□

答え

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	＝	9
②	6	＋	8	＝	14
③	12	－	7	＝	5
④	47	－	18	＝	29
⑤	5	×	4	＝	20
⑥	8	×	7	＝	56
⑦	15	÷	3	＝	5
⑧	72	÷	6	＝	12

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

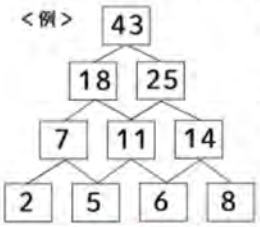
①	20	＋	13	＝	33
②	49	＋	38	＝	87
③	101	－	43	＝	58
④	176	－	93	＝	83
⑤	6	×	12	＝	72
⑥	15	×	16	＝	240
⑦	98	÷	7	＝	14
⑧	340	÷	20	＝	17

4

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

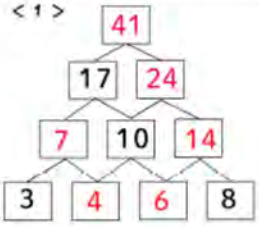
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

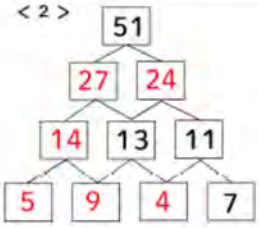


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた口に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」「6」と「8」で「14」など！

<1>

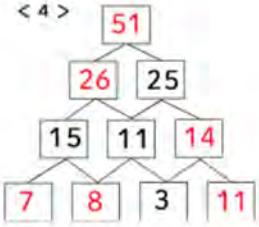


<2>



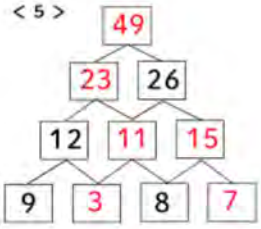
<3>

<4>

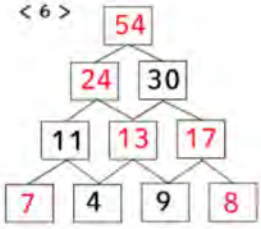


5

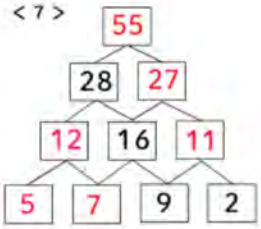
<5>



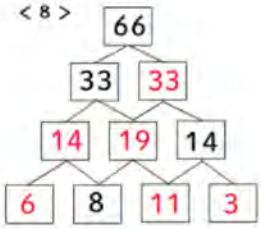
<6>



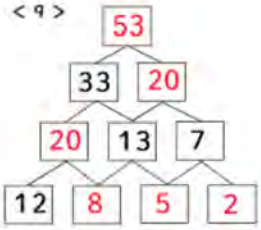
<7>



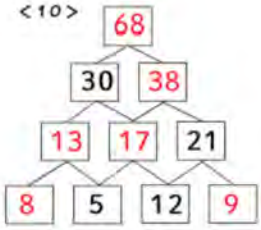
<8>



<9>



<10>

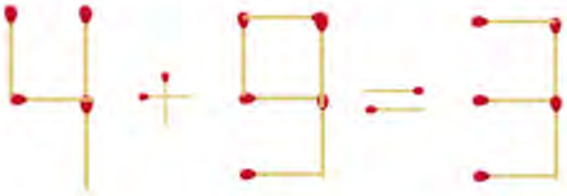


6

１本だけ動かして式を完成させよう！

どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題１＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

4 ＋ 5 ＝ 9

※「9」の右上のマッチを動かして「3」を「9」にする

＜問題２＞

＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

4 ＋ 4 ＝ 8

※「11」の左下のマッチを動かして「11」を「4」にする

＜問題３＞

＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

17−11 ＝ 6

※「+」のマッチを動かして「5」を「6」にする

ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題１

4	3	1	2
2	1	3	4
1	4	2	3
3	2	4	1

問題１～５は、４×４のナンプレです！

縦・横同じ数字は入りません！

※斜めに関しては除きます。

問題２

4	3	2	1
2	1	3	4
3	4	1	2
1	2	4	3

難問！

次は少し大きいナンプレに挑戦してみよう♪

問題３

8	9	6	7	2	3	1	5	4
2	3	1	4	8	5	9	6	7
4	7	5	1	9	6	3	2	8
3	5	8	6	1	7	4	9	2
1	4	9	2	3	8	5	7	6
6	2	7	9	5	4	8	3	1
7	1	3	5	4	2	6	8	9
5	6	4	8	7	9	2	1	3
9	8	2	3	6	1	7	4	5

・１つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、

１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。
焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

＜ 例 ＞

□には同じ文字が入るよ！

□□ょう

□ゅう□つ

□ねん□ょ

□ゃんぐる□む

答え…「じ」

じじょう
じゅうじつ など！

＜ 問題１ ＞

ま□□び

□□ずまい

□いあ□り

せん□くい□

答え た

＜ 問題２ ＞

お□せ□

こ□せ□と

か□で□ち

し□か□せ□

答え ん

11

暮らしのお役立ち情報

毎年4月2日～8日は発達障害啓発週間です

「大人の発達障害かも？」と思ったら専門相談窓口に相談を！

大人になって発達障害に気がつくのはなぜ？

発達障害は、先天的な脳の機能発達の偏りによって、コミュニケーションや対人関係など、日常生活に困難が生じる状態です。本人の努力不足や親の育て方の問題で発症するわけではありません。子どもの頃はコミュニケーションが苦手であっても勉強ができるなど、なんとか環境に適応することができて問題とならないことが多くあります。しかし大人になって、より高度で複雑なコミュニケーションが要求されるようになると困難を抱える場面が出てきて、そこで初めて発達障害と診断されることがあります。

大人の発達障害に多い特性とは？

発達障害には、自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症(ADHD)、学習障害、チック症、吃音など、様々な種類があり、複数の障害が重なって現われることもあります。その中でも「大人の発達障害」で多い特性として 、自閉スペクトラム症と注意欠如・多動症を紹介します。

★自閉スペクトラム症（ASD）

自閉スペクトラム症は、人とのコミュニケーションにおいて、言葉や視線、表情や身振りなどによるやりとりが苦手だったり、自分の気持ちを伝えることや、相手の気持ちを読み取ることが難しかったりするといった特性があります。また、特定のことに強いこだわりを持っていたり、感覚の過敏さを持ち合わせていたりする場合もあります。

主な特徴例
・相手との適切な距離感がわからない　・何かに没頭するとまわりが見えなくなる
・人の気持ちを察して話したり行動することが難しい　・暗黙のルールを理解できない
・些細なことが気になって作業が進まない　・音、光、人との接触、においなどに敏感

★注意欠如・多動症（ADHD）

注意欠如・多動症は、注意し続けることができず作業にミスを生じやすい（不注意）、落ち着きがない・待つことができない（多動性・衝動性）などの特性があります。不注意と多動性・衝動性の両方がある場合と、どちらか一方が顕著に現れる場合があります。

主な特徴例
・集中できずケアレスミスが多い　・忘れ物や遅刻が多い
・順序だてて活動に取り組むことができない　・じっとしていられない
・待つことが苦手　・衝動的な感情・行動を抑えられない・

発達障害かなと思ったときの相談先は？

これまで説明した内容は誰しも思い当たることがあるかもしれませんが、発達障害はこうしたことが原因で生活に重大な支障がある場合をいいます。この場合の相談先は、精神科か心療内科になります。ただし大人の発達障害はまだ新しく大人の発達障害を診療対象としていない医療機関もあります。事前にホームページや電話などで、大人の発達障害を診療しているかどうか確認することをおすすめします。

季節のおすすめレシピ

かぶの韓国風マリネ（2人分）

【材料】
かぶ……1個
ささみ肉……50g
韓国のり……2枚
☆ごま油……大さじ2
☆塩……小さじ1/2
☆レモン汁…大さじ1

【作り方】

JA愛知北

① かぶは薄いいちょう切りにし、塩（分量外）をふって手でもみ、10分程置く。
② ささみは筋を取って一口大に切り、沸騰した湯でゆでる。ゆであがったら取り出し、粗熱を取っておく。
③ ボウルに☆の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
④ ①がしんなりしたら水気を絞り、③のボウルに入れる。
⑤ ②を裂きながら④に加え、混ぜ合わせる。
⑥ 室温で30分程漬ける。
⑦ 最後にちぎった韓国のりを混ぜ合わせる。

キャベツと鶏肉の炒めもの

作り方
① キャベツは、２ｃｍ角切りにする。
② 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを香りよく炒める。
④ ②を炒めて色が変わったら、①を加える。
⑤ たれを加え、火を止めて一味唐辛子をふる。

材料２人分
○キャベツ …1/2 玉
○鶏もも肉 …1 枚
○にんにく …1 片
○片栗粉 …適宜
○一味唐辛子 …少々
○サラダ油 …大１

たれ
・鶏ガラスープ …100cc
・濃口醤油、酒 …各大 2
・砂糖 …大 1 と 1/2
・塩 …少々

いつも素敵なお便りありがとうございます♪

MOCOちゃんつながるメェーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

今年もMOCOちゃんつながるメェーる便”プレゼント企画”を実施します！

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５年度の
プレゼント内容…ティッシュ箱×５、キッチンペーパー

私のつながり報告

「私のつながり報告」では、毎月決められたテーマを設けて、皆さんからの回答を募集しています。人と人とが密に集うことが難しい今だからこそ、ご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流を大切に暮らしていけたらと思っております。
皆さんから寄せられた回答や交流エピソードは、来月号のMOCOちゃんつながるメェール便でご紹介させていただきます。あなたの周りにあるステキな「つながり」を、ぜひ教えてください！

ペンネーム　「お餅」さんより、お便りが届きました！
ご紹介させていただきます♪

３月のテーマ：「春の訪れ」について

ペンネーム「お餅」

　私にとっての「春の訪れ」は、やっぱり桜ですかね。コロナ前は家族やお友達と一緒に花見をしたりしていました。桜はとても綺麗で大好きです。その他にも４月になると新入学生の子ども達が学校に通う姿を見て、春を感じることもあります。寒い冬が終り、春の温かさがとても心地良いですね。

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

　４月に町内会の総会が対面式で開催されました。私は用事があり、出席することはできませんでしたが、「久しぶりに顔を合わせてお話できて嬉しかった」と友だちから言われました。ただ、この長い間で亡くなってしまった方もおり、出会いもあれば別れもあると感じました。私たちの町内会だけではなく、町全体がこのまま少しずつ前に進んでいって欲しいなと思います。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
新年度になり、町内でも様々な活動が活発になってきましたね。新しい活動に参加したり、久しぶりに会へ顔を出したりなど、外に出る機会を増やして健康やつながりを作り、より豊かな暮らしになれば良いですね♪
来月から５類に下がり、どのように変わっていくのか不安な気持ちはありますが、新しいことに挑戦できる楽しみをあります。今ある交流を大切にし、落ち着いたら、コロナ前のようにご家族や友人たちと交流できれば良いですね♪
今月も素敵なお便り、ありがとうございました♪

キリトリ線

私のつながり報告

【今月のテーマ】

４月になり、新年度となりました。この時期は新しいことに挑戦してみたり、様々な出会いなどの変化で、今まで以上に、自身の暮らしが豊かになると思います。今回は皆さんが思う「自分にとっての豊かな暮らし」を教えてください！私にとっての「豊かな暮らし」は、家族や友人、ご近所の方々と交流しながら楽しく過ごすことです♪

皆さんにとっての「豊かな暮らし」も是非、教えてください♪

【つながりエピソード】

今月、あなたが体験したご近所さん、友人、家族との何気ない交流エピソードを自由にお書きください。

私のエピソードは、友人と旅行計画を考えたことです。「こんな所に行ってみたい」「これ食べたい」なんて話をして盛り上がりました。実際に行くのはまだまだ先の話になるとは思いますが、楽しみが増えると前向きな気持ちになれて良いですね♪

皆さんの交流エピソードも教えてください♪

キリトリ線

お名前
（ペンネーム）

住所

連絡先

「私のつながり報告」は、キリトリ線から切り離し、保健福祉センターに直接お持ちいただくか、札内支所又はふれあいセンター福寿の窓口で、「社協宛てに」とお伝えいただき、提出してください。（郵送でも可）

【送付先】
社会福祉法人 幕別町社会福祉協議会
住所：幕別町新町122-1（保健福祉センター内）
電話：0155-55-3800　FAX：0155-55-2115
メール：d.kurashige@maku294.jp