幕別社協発!

MOCOちゃん
つながるメエーる便

８月に入り、少しずつ過ごしやすい気温になってきましたが、まだ気温が30℃を超える日もあるので、気温差にやられない様に気をつけましょう！

また、コロナ感染者が増えてきているので、皆さんも感染には気をつけてくださいね…。

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No.35
令和5年 8月 発行

August

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	8	＋	15	＝	□
③	16	－	9	＝	□
④	41	－	16	＝	□
⑤	2	×	5	＝	□
⑥	7	×	8	＝	□
⑦	24	÷	6	＝	□
⑧	72	÷	9	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 17 ＋ 26 ＝ □

② 37 ＋ □ ＝ 72

③ □ － 41 ＝ 38

④ 163 － □ ＝ 84

⑤ 6 × 12 ＝ □

⑥ 17 × □ ＝ 187

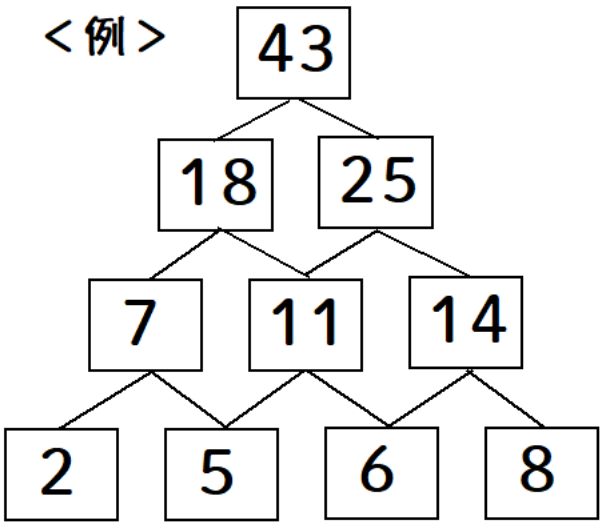
⑦ 65 ÷ 5 ＝ □

⑧ □ ÷ 17 ＝ 15

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

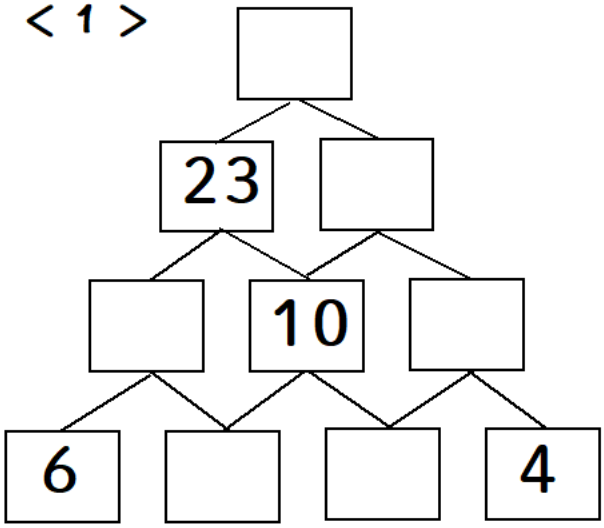
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

＜例＞

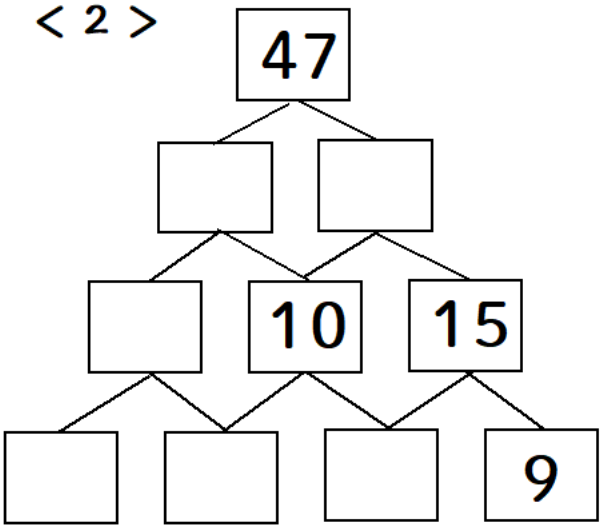


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「２」と「５」を足して「７」
「６」と「８」で「14」など！

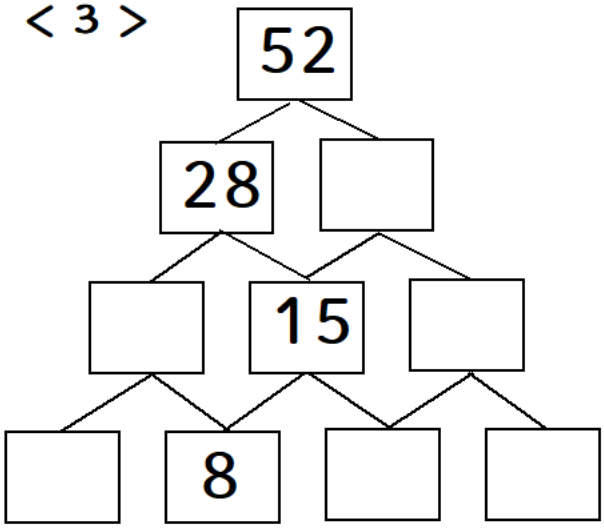
＜１＞



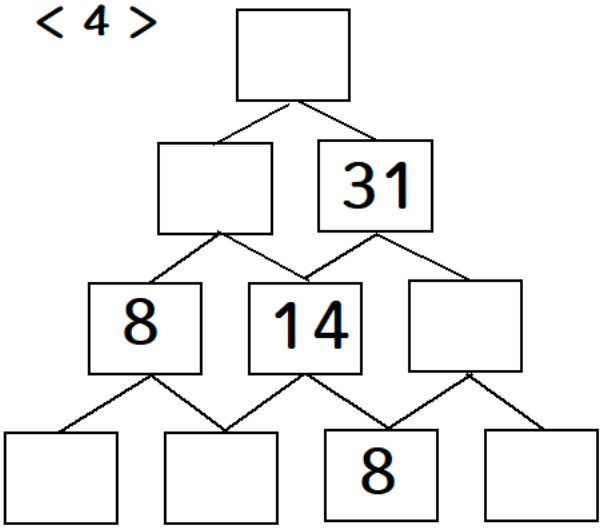
＜２＞



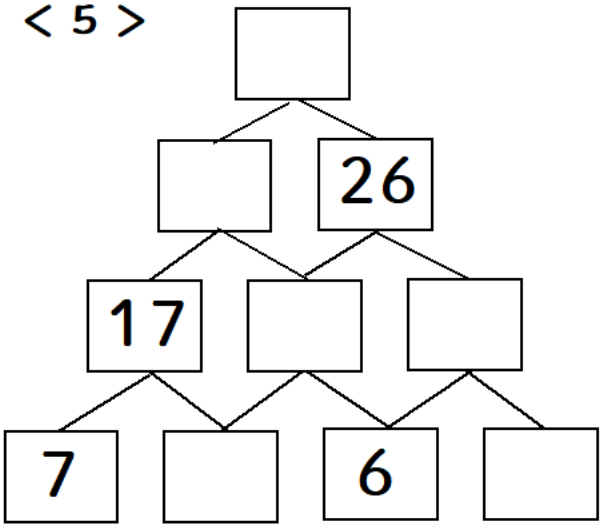
＜３＞



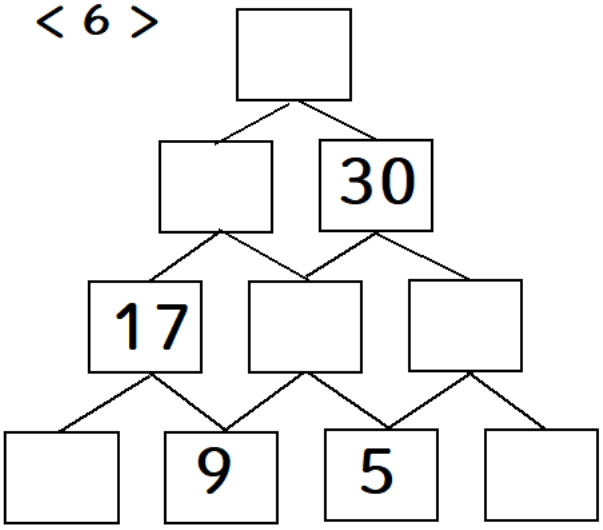
＜４＞



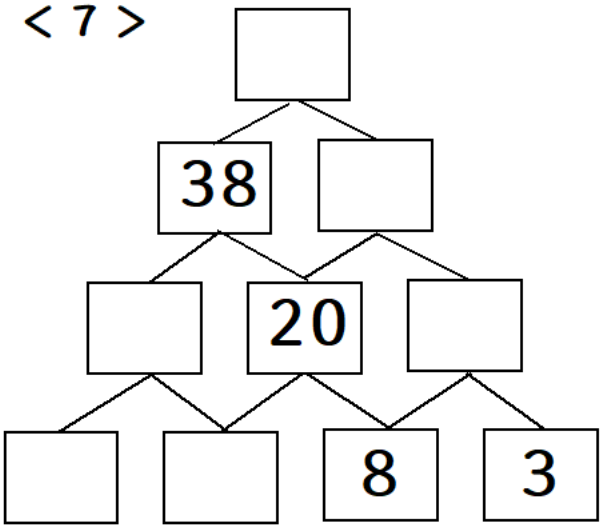
<5>



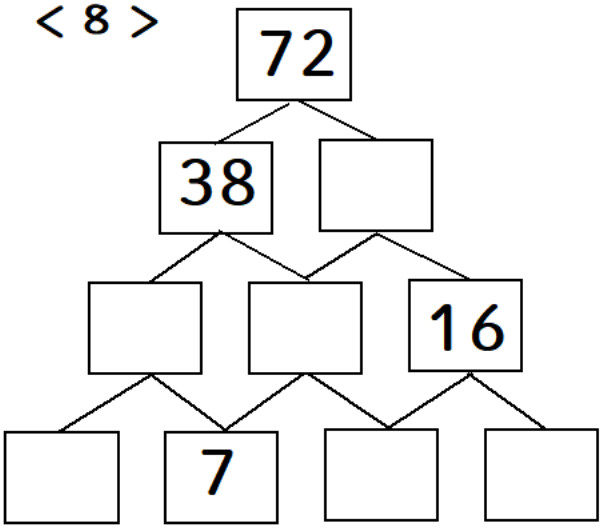
<6>



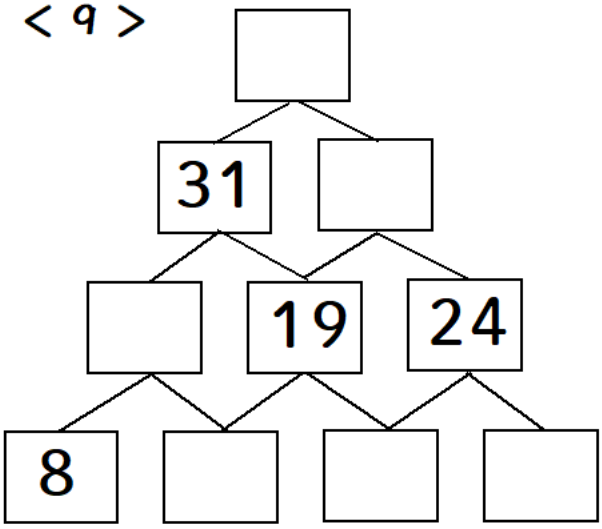
<7>



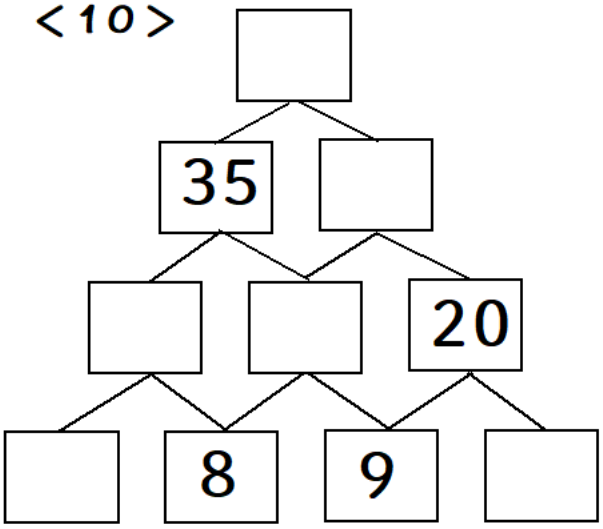
<8>



<9>



<10>



３文字クロスワード問題！

クロスワードの空欄に当てはまる文字を下から選んで入れてみよう！

例

	と	
し	か	く
	げ	

①

	ご	
み		ん
	ら	

②

	う	
く		や
	ぎ	

③

	ね	
と		ぼ
	ど	

ん/ さ /り

④

	と	
き		い
	ふ	

⑤

	つ	
い		ら
	し	

⑥

	う	
れ		ん
	う	

⑦

	め	
い		り
	ん	

ろ / う / く / も

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

1			
3	4	1	2
			3
4	3	2	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

	1		
3	2		
		1	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

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

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても〇）

下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題１

十	人	十	

問題２

馬	耳	東	

問題３

本		転	倒

問題４

満		創	痍

問題５

温	故	知	

問題６

自	暴		棄

～四字熟語意味～（ヒント）

問題１、好み・考え・性格などが人によってそれぞれ違うこと

問題２、人の意見や批評を全く気にかけないで聞き流すこと

問題３、物事で大切な部分と瑣末な部分を取り違えること

問題４、身体中が傷だらけになること

問題５、古いものを研究し、新しい知識や情報を見出すこと

問題６、自分などどうでもよいとやけくそになること

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	8	＋	15	＝	23
③	16	－	9	＝	7
④	41	－	16	＝	25
⑤	2	×	5	＝	10
⑥	7	×	8	＝	56
⑦	24	÷	6	＝	4
⑧	72	÷	9	＝	8

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

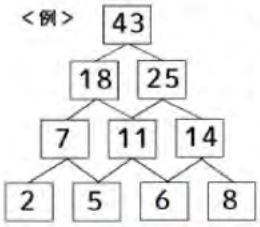
①	17	＋	26	＝	43
②	37	＋	35	＝	72
③	79	－	41	＝	38
④	163	－	79	＝	84
⑤	6	×	12	＝	72
⑥	17	×	11	＝	187
⑦	65	÷	5	＝	13
⑧	255	÷	17	＝	15

4

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

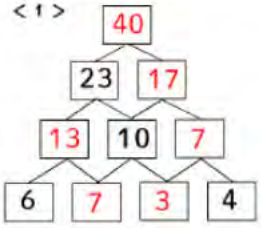
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

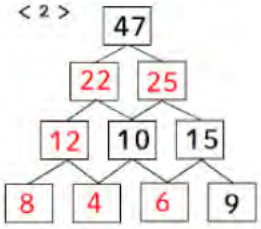


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた口に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」「6」と「8」で「14」など！

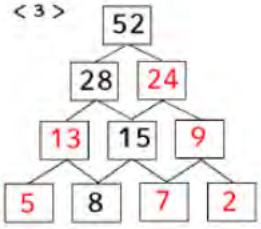
<1>



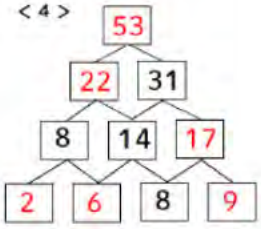
<2>



<3>

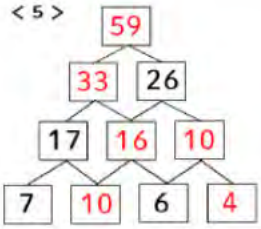


<4>

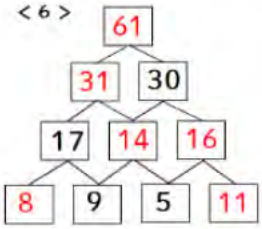


5

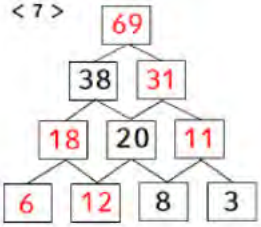
<5>



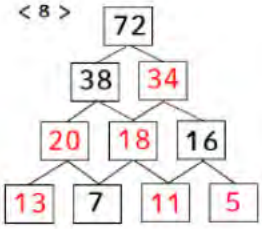
<6>



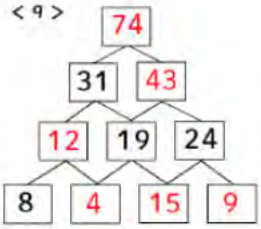
<7>



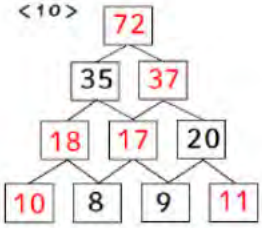
<8>



<9>



<10>



6

3文字クロスワード問題！

クロスワードの空欄に当てはまる文字を下から選んで入れてみよう！

例

	と	
し	か	く
	げ	

①

	ご	
み	り	ん
	ら	

②

	う	
く	さ	や
	ぎ	

③

	ね	
と	ん	ぼ
	ど	

ん/ さ /り

④

	と	
き	う	い
	ふ	

⑤

	つ	
い	く	ら
	し	

⑥

	う	
れ	も	ん
	う	

⑦

	め	
い	ろ	り
	ん	

ろ / う / く / も

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

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

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

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても〇）

下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題 1

十	人	十	色

問題 2

馬	耳	東	風

問題 3

本	末	転	倒

問題 4

満	身	創	痍

問題 5

温	故	知	新

問題 6

自	暴	自	棄

～四字熟語意味～（ヒント）

問題１、好み・考え・性格などが人によってそれぞれ違うこと

問題２、人の意見や批評を全く気にかけないで聞き流すこと

問題３、物事で大切な部分と瑣末な部分を取り違えること

問題４、身体中が傷だらけになること

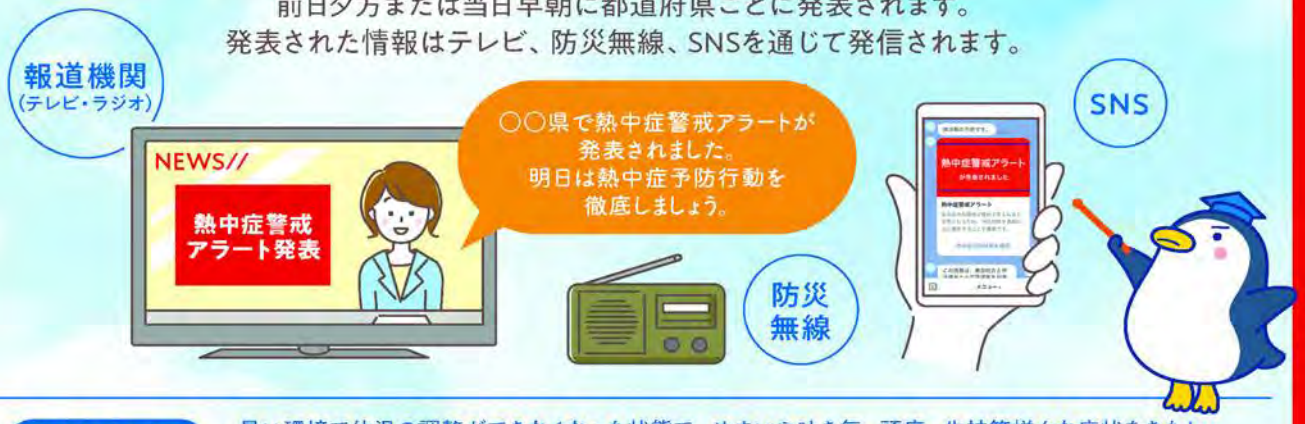
問題５、古いものを研究し、新しい知識や情報を見出すこと

問題６、自分などどうでもよいとやけくそになること

暮らしのお役立ち情報

熱中症警戒アラート 全国運用中！

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。



熱中症とは　暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことが出来ます。

熱中症警戒アラート発表時は 徹底した予防行動 を！

エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。

外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。（1日あたり1.2Lが目安）
- 涼しい服装にしましょう。

暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：https://www.wbgt.env.go.jp/

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

季節のおすすめレシピ

キュウリ・トマト・オクラ・ミョウガのゴマ油和え

材料2人分

きゅうり	2本
トマト	2個
オクラ	３本
ミョウガ	２本
ゴマ油	大さじ２
塩	少々
白ごま	少々
めんつゆ	大さじ１／２

作り方

①キュウリ、ミョウガを太千切りにする。
②トマトを一口大に切る。
③茹でたオクラを輪切りにする。
④ボウルに食材を入れゴマ油、塩、めんつゆで味付けをする。
⑤白ゴマをお好みでかけて完成

きのことキャベツのバター醤油パスタ

材料2人分

パスタ	200ｇ
キャベツ	1/2個
ベーコン	1パック
しめじ	50ｇ
にんにく	少々
椎茸	2枚
エリンギ	1本
塩コショウ	少々
バター	20ｇ
醤油	大さじ1
顆粒だし	小さじ2
パスタの茹で汁	お玉一杯

作り方

①パスタを茹で、他の具材は食べやすい大きさに切っておく。
②油（分量外）をひき、にんにくを火にかけ、香りがしたらベーコンを炒める。
③残りの具材を入れて塩コショウを加え、さらに炒める。
④ゆで上がったパスタと、バター、醤油、顆粒だし、パスタの茹で汁を加え、
　汁気がなくなるまで炒める。

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　「かこちゃん」さんと「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♪

７月のテーマ：「今年の夏にやりたいこと」について

ペンネーム「かこちゃん」

75歳にもなると、やりたいことはほとんど終っているので、健康体操の仲間たちとお喋りしたり、サロンの友達とのモルックしている事が至福の時ですね！

ペンネーム「お餅」

私はスイカ割りがやってみたいです。毎年この時期になるとスイカ割りがしたくなるのですが、なんだか勿体なくて素直に切って食べてしまいます…。子どもと一緒に参加できるスイカ割り体験みたいなイベントがあればなぁ…。

キリトリ線

つながりエピソード

ペンネーム「かこちゃん」

今月はコミプラで能力テストを受けました。毎年受けていますが、少し低下した気がしました。顔ぶれが同じで、私と同じ事を言っていたこともあり、笑ってしまいました！年には勝てないかな…？

ペンネーム「お餅」

町内会の夏祭りに参加しました。気温が高く、息苦しさを感じましたが、周りにある縁日コーナーではしゃいでいる子ども達を見ていて和みました。まだ不安な気持ちもあってマスクを着用しています。お互いの顔を見てお喋りすることはできませんが、それでも久しぶりに交流できて楽しかったです！

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
友人や仲間たち、町内会の皆さんとの時間良いですね！
５類に下がったこともあり、活動を再開する所が増えてきましたね。少しずつ、つながりが戻ることはとても良いことだと思います。今後も感染には気をつけながら交流を大切に…！
今月も素敵なお便り、ありがとうございました♪

私のつながり報告

【今月のテーマ】

８月になり、少しずつ涼しい日も増えてきました。ただ、30℃超えの日もチラホラとあるので、気温差にやられないように注意しましょう！
今回は皆さんの「秋の楽しみ」を教えてください！私は、今年から畑にサツマイモを植えているので、収穫がとても楽しみです♪
皆さんの「秋の楽しみ」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、地域の方々と一緒にラジオ体操をしたことです。毎年、子どもたちの夏休み期間に合わせて町内会で体操をしており、子どもやお年寄りの方々とちょっとした交流ができました！
皆さんの交流エピソードも教えてください♪

お名前
（ペンネーム）

住所

連絡先

キリトリ線

「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