

こんにちは! 村社協です!

まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

つい最近お正月が来たと思ったら、もう2月ですね。毎年この時期になると「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉を思い浮かべます。年度末の慌ただしさと時間の早さを表した言葉ですね。また、「年を取ると時間が過ぎるのが早く感じる」という言葉もよく耳にします。これは、脳に刻まれる新しい体験(刺激)が少なくなっていることに原因があるといえます。ただでさえ閉じこもりがちな今、今号で特集する脳トレや運動などで脳に刺激を与えてみませんか?

レッツ! 脳トレ! 大特集

前回の1月号は、スペースの都合でお休みさせていただいたので、今回は脳トレの特集号といたします。

問題の答えを考えている間、脳は活発に活動しています。そして、答えをひらめいた瞬間、脳の神経細胞が一斉に活性化するとされています。答えがわからずに教えてもらったとしても、「ああ、そういうことか!」という体験ができれば、脳はしっかりと活性化しているので、問題が解けなくても脳トレをする効果があります。

茨城県独自の「緊急事態宣言」が発令され、今までよりおうち時間が増えたと思います。ぜひ、脳トレ問題を解いてみてくださいね。答えは裏面にあります!

漢字の間違い探し

並んでいる漢字の中にはそれぞれ2つ違う文字が含まれています。その漢字を見つけてみましょう。

犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬

縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁

穴埋め計算

□の中に数字を入れて、計算式を完成させましょう。

$3 + \square = 7$

$\square + 1 = 4$

$2 + \square = 5$

$\square + 4 = 9$

$8 + \square = 10$

$6 + \square = 12$

$\square + 3 = 11$

$\square + 9 = 16$

$\square - 4 = 2$

$8 - \square = 1$

$\square - 2 = 5$

$9 - \square = 4$

$\square - 6 = 3$

$7 - \square = 6$

$\square - 3 = 0$

$3 - \square = 1$

$7 \times \square = 7$

$8 \times \square = 16$

$3 \times \square = 9$

$4 \times \square = 24$

$2 \times \square = 12$

$5 \times \square = 45$

$9 \times \square = 63$

$1 \times \square = 3$

ことわざクイズ

上段と下段の言葉を線で正しくつないで、ことわざを完成させましょう。

豚に

猫に

馬の耳に

念仏

真珠

小判

夏だけじゃない!冬の脱水にご注意

脱水とは、体に必要なミネラルや水分が不足している状態です。命に係わる危険な状態になることもあります。

冬は空気が乾燥していることに加え、気温が低くて喉が渇きづらいために水分の摂取量が少なく脱水になりやすいです。食事の時に加えて起床時、外出や入浴前後、就寝前などひと行動ごとに水分を補給する機会を増やしてみましょう。

ただし、アルコールやカフェインの含まれる飲み物は利尿作用があるので注意が必要です。お茶を飲むのであれば緑茶や紅茶よりも麦茶がおススメです!



【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば
お気軽にご連絡ください!

レッツ!脳トレ! 答え

漢字の間違い探し

犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬
犬犬犬犬犬犬犬犬犬犬

縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁
縁縁縁縁縁縁縁縁縁縁

穴埋め計算

$$3 + \boxed{4} = 7$$

$$\boxed{3} + 1 = 4$$

$$2 + \boxed{3} = 5$$

$$\boxed{5} + 4 = 9$$

$$8 + \boxed{2} = 10$$

$$6 + \boxed{6} = 12$$

$$\boxed{8} + 3 = 11$$

$$\boxed{7} + 9 = 16$$

$$\boxed{6} - 4 = 2$$

$$8 - \boxed{7} = 1$$

$$\boxed{7} - 2 = 5$$

$$9 - \boxed{5} = 4$$

$$\boxed{9} - 6 = 3$$

$$7 - \boxed{1} = 6$$

$$\boxed{3} - 3 = 0$$

$$3 - \boxed{2} = 1$$

$$7 \times \boxed{1} = 7$$

$$8 \times \boxed{2} = 16$$

$$3 \times \boxed{3} = 9$$

$$4 \times \boxed{6} = 24$$

$$2 \times \boxed{6} = 12$$

$$5 \times \boxed{9} = 45$$

$$9 \times \boxed{7} = 63$$

$$1 \times \boxed{3} = 3$$

ことわざクイズ

豚に

猫に

馬の耳に

念仏

真珠

小判