第７版

自宅で過ごすための

脳トレ集

～Stay Home ステイホーム　家で過ごそう～

2021年４月発行

社会福祉法人　厚岸町社会福祉協議会

【もくじ】

①防災の備えできてますか？

②自宅でできる運動をしてみましょう

　　～ふまねっと運動～

③缶詰で簡単料理

④脳トレ問題

答えは社協にあります!(^^)!気軽にお問合せください。

◆◆問い合わせ先◆◆

電話　０１５３－５２－７７５２

（ＩＰ電話も同じ番号です）

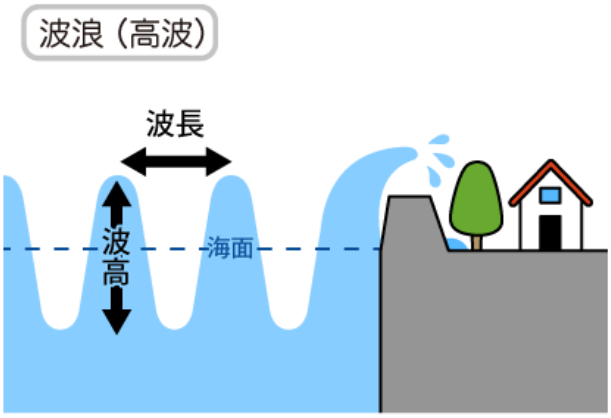
もしくは　社会福祉協議会ホームページまで

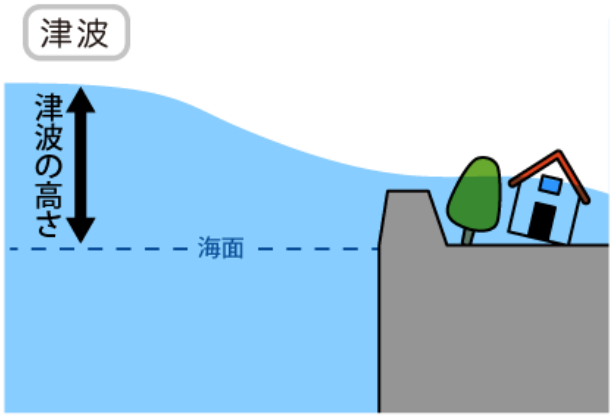
①　防災の備えできてますか？

東日本大震災から10年が経ち、新聞やテレビの報道で改めて津波の被害の大きさが思い出されましたね。震災直後は防災の備えの重要性を感じた私達ですが、時間の経過とともに忘れがちになっていると思います。ここで津波災害について気をつけること、また日頃から準備しておくべき防災のことについてまとめておきたいと思います。

津波は海水が塊となって複数回押し寄せる

津波は、主に地震発生に伴う海底の隆起・沈降などにより、その周辺の海水が上下に変動することによって起こる現象です。波浪は風によって海面付近の海水だけが動きますが、津波は海底から海面までの全ての海水が動きます。波浪の波長(波の山から次の山までの長さ)は数 m から数百 m 程度ですが、津波は数kmから数百kmと非常に長く、巨大な水の塊となって沿岸に押し寄せます。津波が引く場合も強い力で長時間にわたり引き続けるため、破壊した家屋などの漂流物を一気に海中に引き込みます。

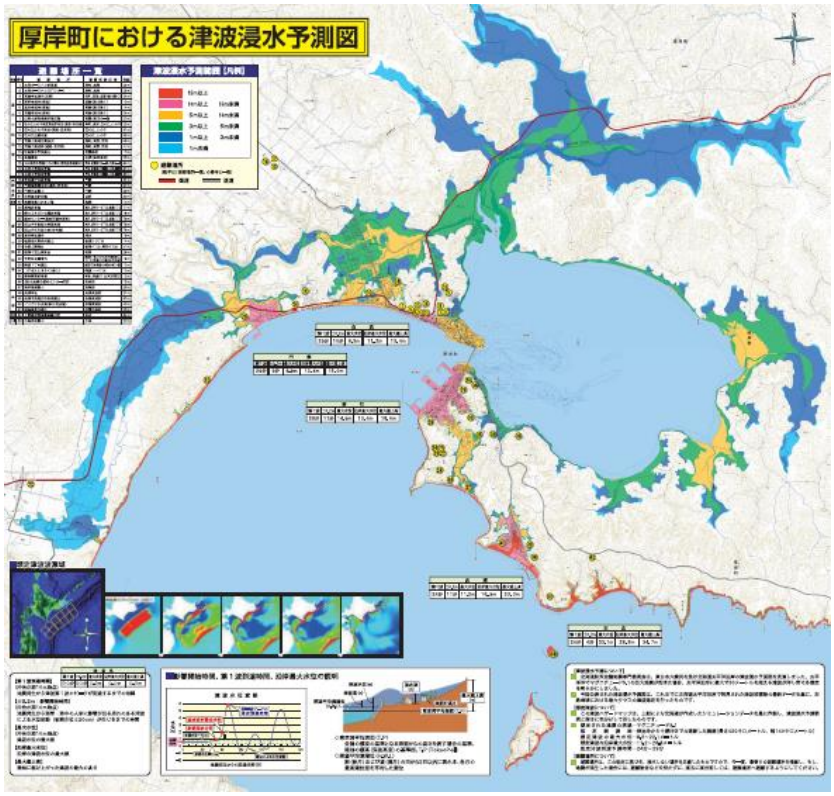




津波は、水深が深いところほど波の進行速度は速く、水深が浅くなるほど波の進行速度が遅くなるという性質があるため、津波が陸地に近づくにつれ、後から来る波が前の波に追いつき、波が高くなります。津波は何回も押し寄せたり、複数の波が重なって著しく高い波となることもありますので、最初の波が一番大きいとは限らず、後で襲来する津波のほうが高くなることもあります。また、湾部の地形では津波が行き場を失い、湾奥で集中して津波の高さが局所的に高くなる場合があります。

津波から逃げる方法を事前に確認

いざというときに避難するためには、普段からの準備が必要です。厚岸町では、津波が予想される地域のハザードマップを作成しています。事前に浸水地域や複数の避難場所、避難経路を確認しましょう。地震の後は、建物や橋の倒壊や火災で道路が通れない場合がありますので、複数の避難場所や避難経路を考えておくことが大切です。避難経路を考えた後、実際に避難経路を歩いてみて、備えておきましょう。



とにかく早く高い場所に避難する

津波で避難するときは、「遠く」より「高い」場所に避難することを意識しましょう。自動車での避難は道路の渋滞に巻き込まれるおそれがあるため、原則、徒歩で避難しましょう。木造の建物は、津波による浸水の高さが２m程度になると倒壊する可能性が高いです。安全な避難場所を家族で決めておきましょう。

川は津波がさかのぼるのを遮るものがないため、市街地よりも内陸へ進みます。海からではなく、川から津波が襲ってくることもありますので、川から離れる方向に避難しましょう。津波は沿岸の地形などの影響で局所的に高くなる場合があります。予想される津波の高さだけで、ここなら安心と思わずにより高い場所を目指して避難しましょう。

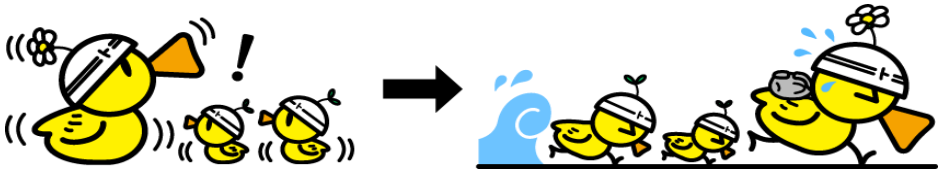
地震があったら津波を考える

標高の低い場所にいるときは、多少海岸から離れていてもすぐに津波の事を意識するようにしてください。東日本大震災では岩手県大船渡市の綾里湾で局所的に 40.1m までの遡上高が観測されています。2m の津波で標高 2m 以上の場所にいれば安全というわけではありません。津波の駆け上がる高さは津波の高さの 2～4 倍になることが過去の調査から分かっています。大きな揺れを感じたら津波警報などの情報を待つこと無く「地震＝津波」と考え避難行動をすることが大切です。

厚岸町では、津波で最悪の事態が発生した場合を想定し、普段見慣れた町の風景に津波が襲来した場合どのような状況になるのか、具体的にイメージできるよう、湖北地区、湖南地区、床潭地区の 3 地区に津波が押し寄せる様子をコンピューターグラフィックスの技術を用いて再現した津波シミュレーション動画を作成してます。

津波シミュレーション
動画（YouTube）

動画は厚岸町公式 YouTube で視聴できるほか、厚岸情報館で DVD の貸し出しを行っています。見方が分からない方は、遠慮なく社協職員に声をかけてください。普段から、身近な人と避難時の不安な点を話し合い問題を共有しあうことが、防災の備えにおいて大切なことなのです。



避難時に持ち出すもの（非常持出品）

災害発生直後は、水道、電気、ガスなどのライフラインが使用できなくなることがあります。また、コンビニやスーパーなどから物がなくなることも考えられます。このため、いざというときに備えて、最低３日分の飲食料や物資などを準備しておきましょう。なお、避難の際には、全ての物を持ち出すことができませんので、あらかじめリュックなどの袋にまとめておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

【非常用持出品（参考例）】

貴重品	現金、預金通帳、免許証、健康保険証、家・車の鍵など
非常食	飲料水、携帯食（個包装で持ち歩きやすいもの）など ※飲料水は１人１日３リットル×家族分
衣類	下着、上着、タオルなど（※冬期間は防寒着、カイロなど）
照明	懐中電灯、ヘッドライト、予備の電池など
医薬品	常備薬、風邪薬、目薬、絆創膏など
その他	ラジオ、ポケットティッシュ、歯ブラシ、ポリ袋（大・小）、 ソーラー手回し充電付ライト（携帯電話の充電器付き）

ローリングストック法による非常食などの備えとは？

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミになってしまうことがあります。

ローリングストック法とは、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。

食料や飲料水、乾電池、カセットコンロのボンベなどをはじめに多く購入し、その後は定期的に消費し、使った分を補充します。

ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうことになります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。
食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

ローリングストックの一例

（出典：ほっかいどうの防災教育「知識編」）

家族の状況に合わせて準備をしておこう！

性別、年齢、家族構成によって用意しておくべきものは変わります。

【高齢者がいる場合】

常備薬、服用中の薬、老眼鏡、入れ歯、大人用紙おむつ、おかゆなど柔らかい非常食など

阪神淡路大震災で役に立ったもの（例）

・断水時のお風呂代わりとして使えるドライシャンプー、ウエットティッシュ

・給水を受けるためのポリタンク

・調理のための携帯用コンロ

・常備薬、予備の眼鏡や補聴器など

・野菜不足を補うためのビタミン剤

・下着類、生理用品

東日本大震災で役に立ったもの（例）

・夜間時の作業等に役立つヘッドライト（両手が空くので便利）

・新聞紙（紙食器として使用できる）

・レインコート（防寒具としても使用できる）

・スリッパ（冬季の避難所生活の際、足が冷えるのを防ぐ）

②　自宅で　ふまねっと　しませんか？

　ふまねっと運動をご存知ですか？元気いきいき教室で体験されてる方はご存知だと思いますが、約５０ｃｍ四方の大きなマス目でできた網を床に敷き、その網を踏まないよう歩く運動です。

　ふまねっと運動を行うことで、歩行バランスが改善され、「注意・集中・記憶」などの認知機能の向上が期待でき、注意力向上が期待でき、注意力向上や転倒予防に繋がります。

　厚岸町社協広報誌「しゃっきー」２月号にも掲載しましたが、このふまねっと運動を自宅でできるようになりました。専用の網がなくても、古新聞とホチキス（またはテープ）を使って網を作れます。次ページ以降にふまねっとの説明、新聞紙をつかったネットの作り方、ふまねっとステップを４点掲載しました。コロナ禍で在宅時間が増え、運動量が減少し歩行中の転倒の不安がある今、ぜひ取り組んでみませんか？詳しい作り方と運動方法は、認定 NPO 法人ふまねっと www.1to3.jp で紹介されています。

新聞紙で「ふまねっと」を作ってみましょう！

準備するもの
・古新聞紙　12 枚
・ホチキス　または　テープ

手順 1. 新聞紙 1 枚を横に半分に折る。

手順 2. さらに横に半分に折る。

手順 3. 両端から 3 分の 1 幅に折る。

約 5 ㎝幅の棒状になります。
これを 12 本作ります。

手順 4. 田の字に置いてホチキスで重なった部分を 9 カ所止める。

「山折り」が外側になるように置く。

手順 5. 同じものを 2 枚作ってホチキスでつなげる。

始める前にチェックしてください！

安全確認

- ☐ 体調は良好ですか？血圧、体の痛み等問題がないことを確認しましょう。
- ☐ ズボンのすそは引きずらないように折りましょう。
- ☐ まわりに危ないところがないか確認の上、新聞ふまねっとを広げましょう。

注意事項

- ☐ ふまねっとの上を跳んだり走ったりしてはいけません。
- ☐ ネットをよく見て慎重に歩いてください。
- ☐ 後ろ向きに歩いてはいけません。
- ☐ 使わないときは放置せずしまいましょう。

準備運動

＜足踏み＞
自然なリズム
30 回
ゆっくり
30 回

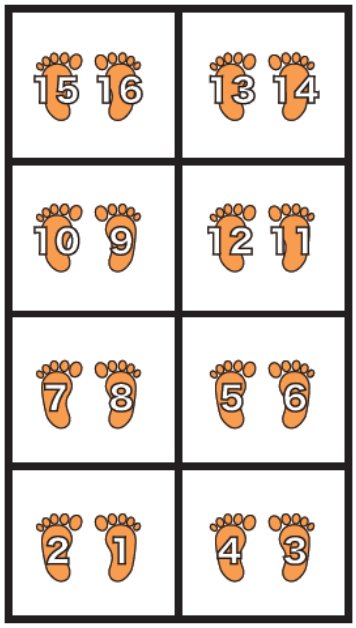
＜足さすり＞
つま先から
太ももまで
マッサージ

さあ、ふまねっとステップにチャレンジ！

手順１．下のステップ図の足形の数字の順に歩くよう、順番を覚えます。
手順２．覚えたら、ネットの上でネットをよく見て歩いてください。

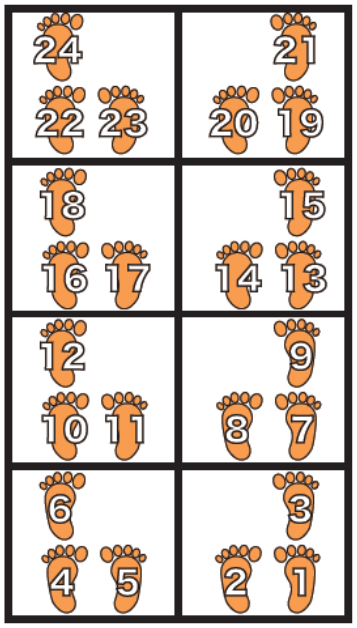
秒針より少しゆっくり程度のテンポで歩くとバランス訓練になります♩

ステップ１



Copyright@NPO Fumanet 2005

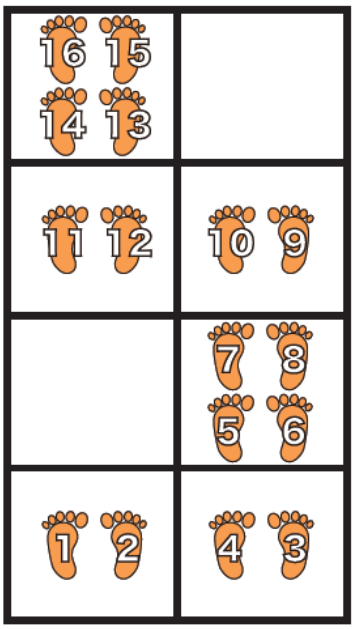
ステップ２



Copyright@NPO Fumanet 2005

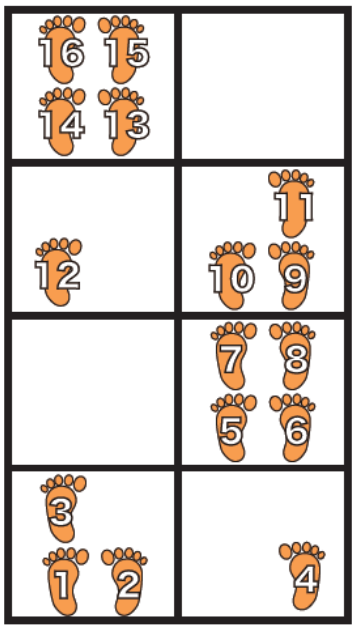
まちがえても気にしない♪笑い飛ばして繰り返しやってみましょう！

ステップ３



Copyright@NPO Fumanet 2005

ステップ４



Copyright@NPO Fumanet 2005

③ 簡単♪さばみそ豆腐チャンプルー

買い置きに便利なサバの缶詰をアレンジした簡単レシピです。不足しがちなたんぱく質、カルシウムを美味しく摂取できます。こちらのレシピは「ニッスイ みんなのしあわせごはん」の【しあわせ料理人 管理栄養士ママ@のぶたんさん】のレシピです。

木綿豆腐	1 缶
卵	200g
にんにく（みじん切り）	1 個
生姜（みじん切り）	1 片
長ネギ	1 片
ごま油	1 本
醤油	小さじ 2
	少々

≪作り方≫

1.　木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、電子レンジ（600W）で約 3 分加熱し、水切り後、手で一口大にちぎる。長ネギは小口切りにして水にさらし、水気をきっておきます。

2.　フライパンに、にんにく、生姜、ごま油を入れて中火にかけ、香りがたってきたら、長ネギの分量の 2/3、さばのみそ煮缶、木綿豆腐を加えて、汁気が少なくなるまで炒める。

3.　溶いた卵を流し入れてサッと炒め合わせ、醤油で味を調えたら、器に盛り、残りの長ネギをかけてできあがり。

脳トレ編

1、雛祭りクイズ

2、国語

3、算数

4、歴史問題

5、間違い探し

6、ぬり絵

雛人形・ひな祭りクイズ

【第１問】　雛人形はどういった様子を表しているのでしょうか？

１．結婚式　　２．成人式　３．入学式

【第２問】ひな祭りのお吸い物に入れる具はどれ？

１．あさり　２．蛤（はまぐり）　３．しじみ

【第３問】ひな祭りに飾るお餅の種類はどれが正しい？

１．おだんご　２．鏡餅　３．ひし餅

【第４問】ひし餅の色の並び順はどっちが正しい？

1.上から、桃-白-緑　２．上から、白-緑-桃

【第５問】三人官女が持っているお道具の名前、正しい組み合わせは？

１．長柄・三方・提子　２．柄杓・苔盆栽・薬缶

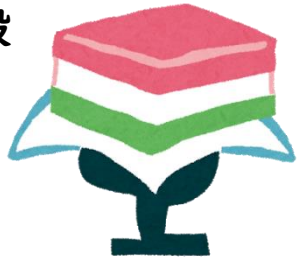
雛人形・ひな祭りクイズの答え

【第１問：解答】　答えは１の「結婚式」です。雛人形のお飾りは「宮中の婚礼」を表していて、一対の雛人形はそれぞれ「天皇」と「皇后」を模したものとされています。たしかに、10 人飾りや 15 人飾りの雰囲気は、華やかな結婚式の雰囲気そのものですね。

【第２問：解答】　答えは２の「蛤（はまぐり）」。蛤は縁起の良いものとして平安時代から親しまれています。二枚貝である蛤の貝殻は、対の貝同士のみがぴったりと合う特徴から、「貝合わせ」と呼ばれる遊びにも使われてきました。そこから転じて、蛤は「仲睦まじい夫婦」「大切な一人の相手と添い遂げる」象徴として行事食に使われています。ひな祭りに食べられているちらし寿司との相性もぴったりです。

【第３問：解答】　正解は３の「ひし餅」です。ひな祭りでひし餅が食べられるようになった時期や形の由来については諸説あり、正確なところは定かではないようです。一説によると、ひし餅が広まったのは江戸時代から明治時代の頃といわれていて、ひし形の理由についても「菱の繁殖力から子孫繁栄を祈願したため」「心臓や大地を模している」など様々ないわれがあります。

【第４問：解答】　ひし餅の色の並び順は、「上から、桃-白-緑」なのでＩが正解です。上段の桃色は桃の花を、中段の白い色は雪を、下段の緑は草萌える大地と、自然物を表しています。ひな祭りが行われる３月はまだ肌寒い季節。雪が残っている地域もあります。そんな中、春の訪れを感じさせる桃の花や青々とした草が芽吹いている様子を表しているのです。また、着色に使われている桃の花やクチナシの実、蓬（よもぎ）にはデトックス効果や美容効果があるとされています。



【第５問：解答】　答えはＩの「長柄（ながえ）・三方（さんぼう）・提子（ひさげ）」です。

・長柄（ながえ）：柄の長い酒器で「銚子」と呼ばれることも。これを使用して盃にお酒を注ぎます

・三方（さんぼう）：「島台」とも呼ばれます。お祝いや婚礼の儀に使われる飾り物の台です

・提子（ひさげ）：手さげ状の金属の器です。ここに白酒を注がれるようです

反対の意味の言葉を（　）に書きましょう。

の中から、選んでください。

友好・平等・購入・陽気・当選・促進・非凡・敏感・満足・非常

(1)抑制 ⟷ （　　）

(2)陰気 ⟷ （　　）

(3)敵対 ⟷ （　　）

(4)平凡 ⟷ （　　）

(5)不満 ⟷ （　　）

(6)差別 ⟷ （　　）

(7)平常 ⟷ （　　）

(8)売却 ⟷ （　　）

(9)鈍感 ⟷ （　　）

(10)落選 ⟷ （　　）

今日の漢字④

月　日　曜日

名前（　　）

①天才卓球少女。（　　）

②選手生活に区切り。（　　）

③愛くるしい笑顔。（　　）

④泣き虫な女の子。（　　）

⑤お茶の間の人の心。（　　）

⑥国内外で活躍。（　　）

⑦世界的に成功。（　　）

⑧地道な練習。（　　）

⑨五輪に出場する。（　　）

⑩憧れの的となる。（　　）

⑪闘志溢れるプレイ。（　　）

⑫無類の勝負強さ。（　　）

⑬農家出身の少年。（　　）

⑭初めて握ったバット。（　　）

⑮本塁打を量産する。（　　）

⑯渾身のスイング。（　　）

⑰プロ野球史上初の。（　　）

⑱天覧試合を行う。（　　）

⑲巨人が逆転する。（　　）

⑳チョーさんの愛称。（　　）

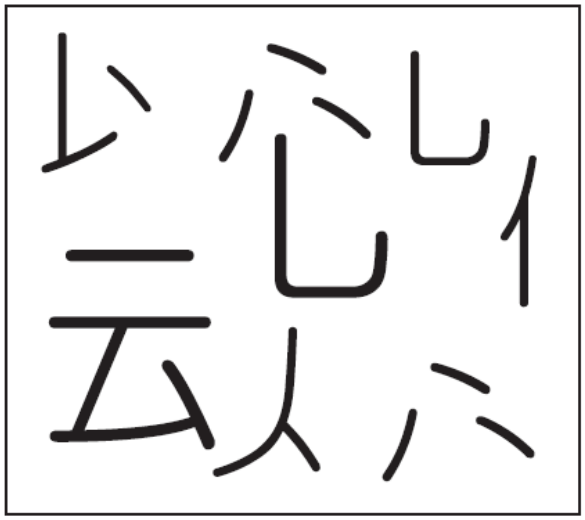
認知症予防に
脳トレ無料プリント.com
http://noutoremuryoupurinto.co

バラバラ
漢字②

（　　）年（　　）月（　　）日

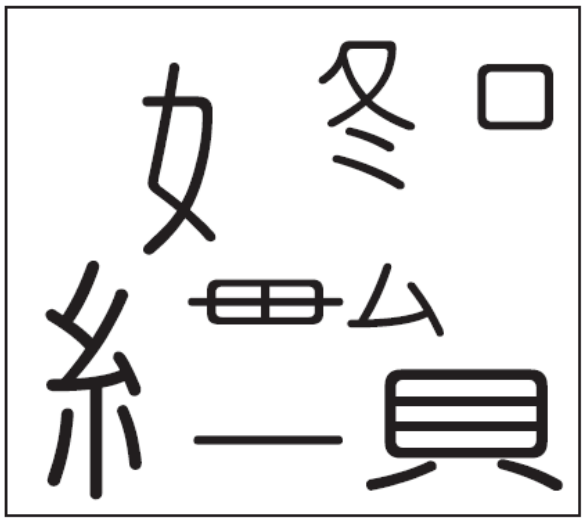
天気（　　）　氏名（　　）

◇バラバラになっている漢字を組み合わせて
四字熟語を作っていきましょう。

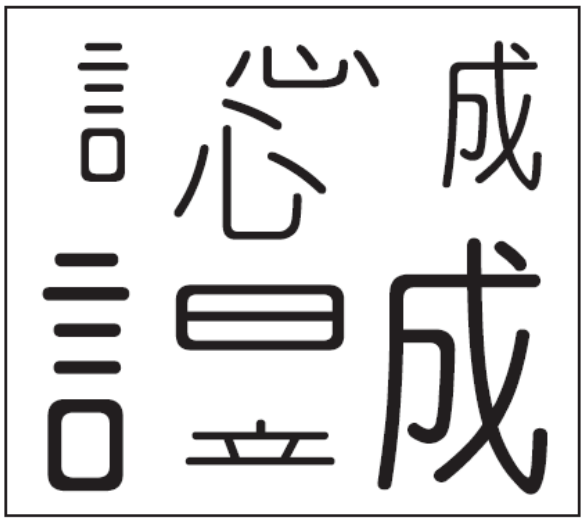


答え
（　　）

答え
（　　）



答え
（　　）



答え
（　　）

カタカナ
並び替えクイズ①

（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇カタカナを並び替えて単語を作ってください。
※２つの単語ができます。

正解数　　/10 問中

①トトレスマタ ⇨ ----------

②イメンスロカ ⇨ ----------

③ゴイミンチカ ⇨ ----------

④ハネイギサク ⇨ ----------

⑤キャスナツベ ⇨ ----------

⑥トララオイン ⇨ ----------

⑦サキギンウリ ⇨ ----------

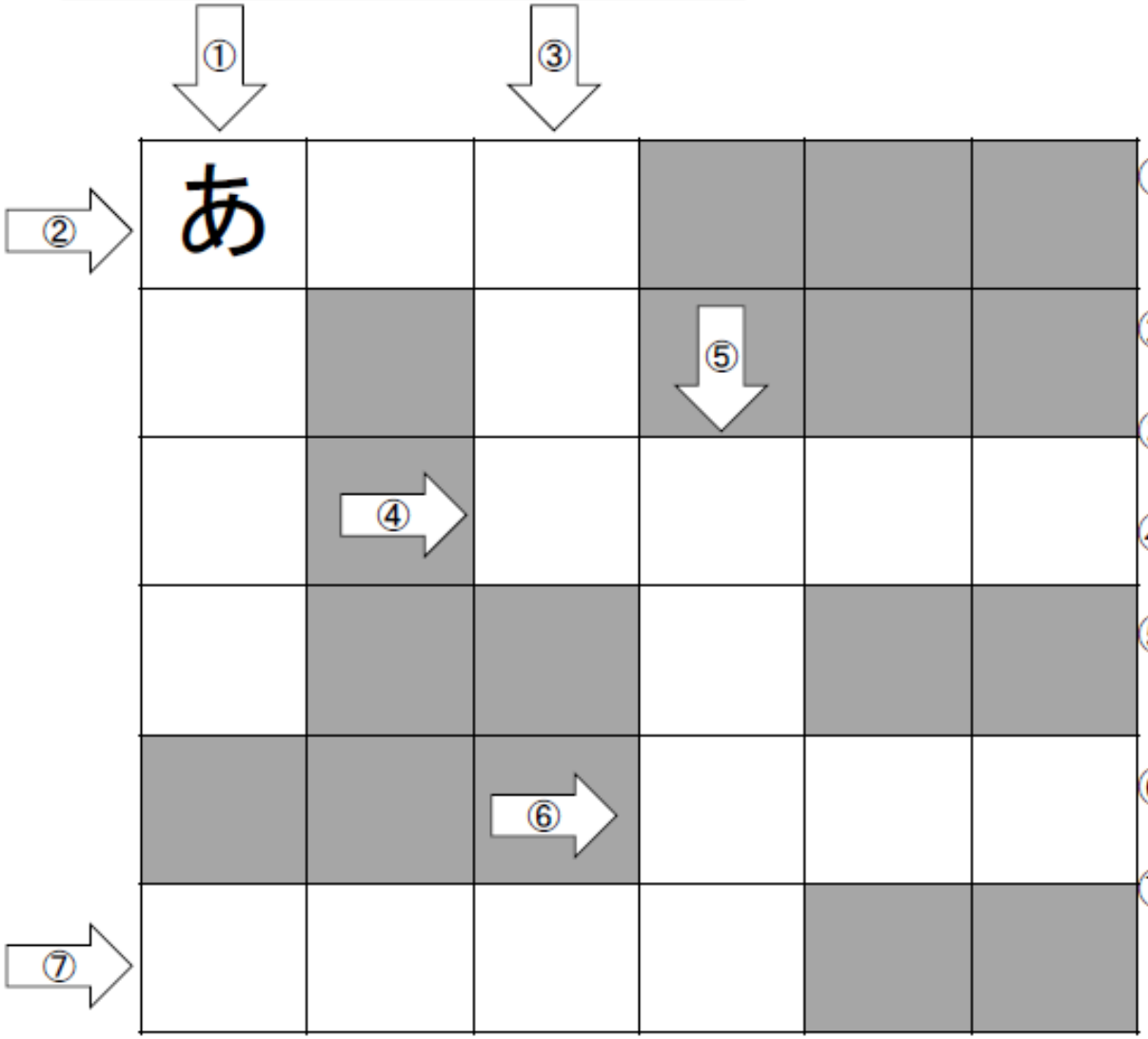
⑧ウマウシシマ ⇨ ----------

⑨ンンバペカギ ⇨ ----------

⑩ラアダパコン ⇨ ----------

クロスワード

ひらがなか、カタカナを使い、ヒントを元に言葉を入れよう



① 「おはよう」や「こんにちわ」などの言葉のこと

② 凍っているデザート

③ 夏に獲れる果物

④ 駅には、必ずある

⑤ ヨーロッパにある、パスタの有名な国

⑥ 曙、大鵬、若貴と言えば

⑦ 極寒の大地

この名前のついた有名な横断鉄道がある。

脳トレ無料プリント.com

４マスのナンプレ　漢字バージョン

４マス×4 マスのナンプレ風の漢字を使ったパズルです。

使用する漢字は、馴染みのある**「春夏秋冬」**

この四文字を使い、縦、横、太枠の４マスに**「春夏秋冬」**を重複しないように空欄を埋めていきましょう。

（　　）年（　　）月（　　）日（　　）曜日

名前

漢字ナンプレ１

難易度　★☆☆☆☆

	冬		秋
夏		春	
秋	春		夏
冬		秋	春

夏		春	冬
春	冬		秋
	春	冬	
	夏		春

計算問題
記号当てはめ④

（　　）年（　　）月（　　）日
天気（　　）　氏名（　　）

◇下の計算をしてみましょう。　正解数　　/20 問中

①5□5＝10
②3□9＝27
③1□1＝1
④3□3＝1
⑤9□2＝7
⑥8□2＝10
⑦4□3＝12
⑧9□3＝3
⑨6□2＝4
⑩7□3＝21
⑪16□7＝9
⑫15□3＝12
⑬20□5＝4
⑭10□5＝5
⑮30□5＝6
⑯11□9＝99
⑰17□8＝25
⑱81□9＝9
⑲90□10＝9
⑳17□5＝12

わり算の文章問題（ぶんしょうもんだい） レベルアップ

1 21 キロのお米を３キロずつふくろに小分けしました。その後、
５ふくろ分お米を食べました。今お米は何ふくろ分のこっていますか？

ヒント１
お米を３キロずつ分ける。

ヒント２
お米を食べた分だけ引く。

式１　（　　）÷（　　）＝（　　）

式２　（　　）－（　　）＝（　　）

答え　（　　）ふくろ

2 姉は９さい、母は 47 さいです。父は母より７さい年上です。
父は姉より何倍（ばい）の年れいですか？

ヒント１
父の年れいを求（もと）めよう。

ヒント２
父の年れいを９さいでわり算する。

式１　（　　）＋（　　）＝（　　）

式２　（　　）÷（　　）＝（　　）

答え　（　　）倍

3 トマトが 56 こあります。１まいのお皿に７こずつのせると、
９まいのお皿があまりました。お皿はぜんぶで何まいありますか？

ヒント１
使（つか）ったお皿の数を求（もと）めよう。

ヒント２
あまったお皿の数を足しましょう。

式１　（　　）÷（　　）＝（　　）

式２　（　　）＋（　　）＝（　　）

答え　（　　）まい

時けいと時かん

ぷりんと きっず
http://print-kids.net/

1 １時２０分 より ５５分 あと の 時こく。

こたえ　　時　　分

2 １時２０分 より ４５分 まえ の 時こく。

こたえ　　時　　分

3 ６時５０分 から ７時３５分 まで の 時かん。

こたえ　　分

4 ６時５０分 から ７時５５分 まで の 時かん。

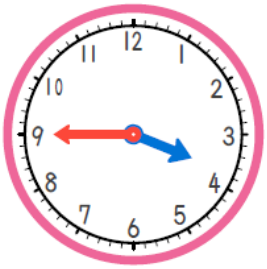
こたえ　　分

5 ８時３０分 より ６５分 まえ の 時こく。

こたえ　　時　　分

6 ８時３０分 より ９０分 あと の 時こく。

こたえ　　時　　分



7 ３時４５分 から ４時５５分 まで の 時かん。

こたえ　　分

8 ３時４５分 から ５時１５分 まで の 時かん。

こたえ　　分

都道府県名をおぼえよう

名前

問題 それぞれの都道府県名を書きましょう。

北海道/東北

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦

関東地方

⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓

中部地方

⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯

関西地方

㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚

中国地方

㉛
㉜
㉝
㉞
㉟

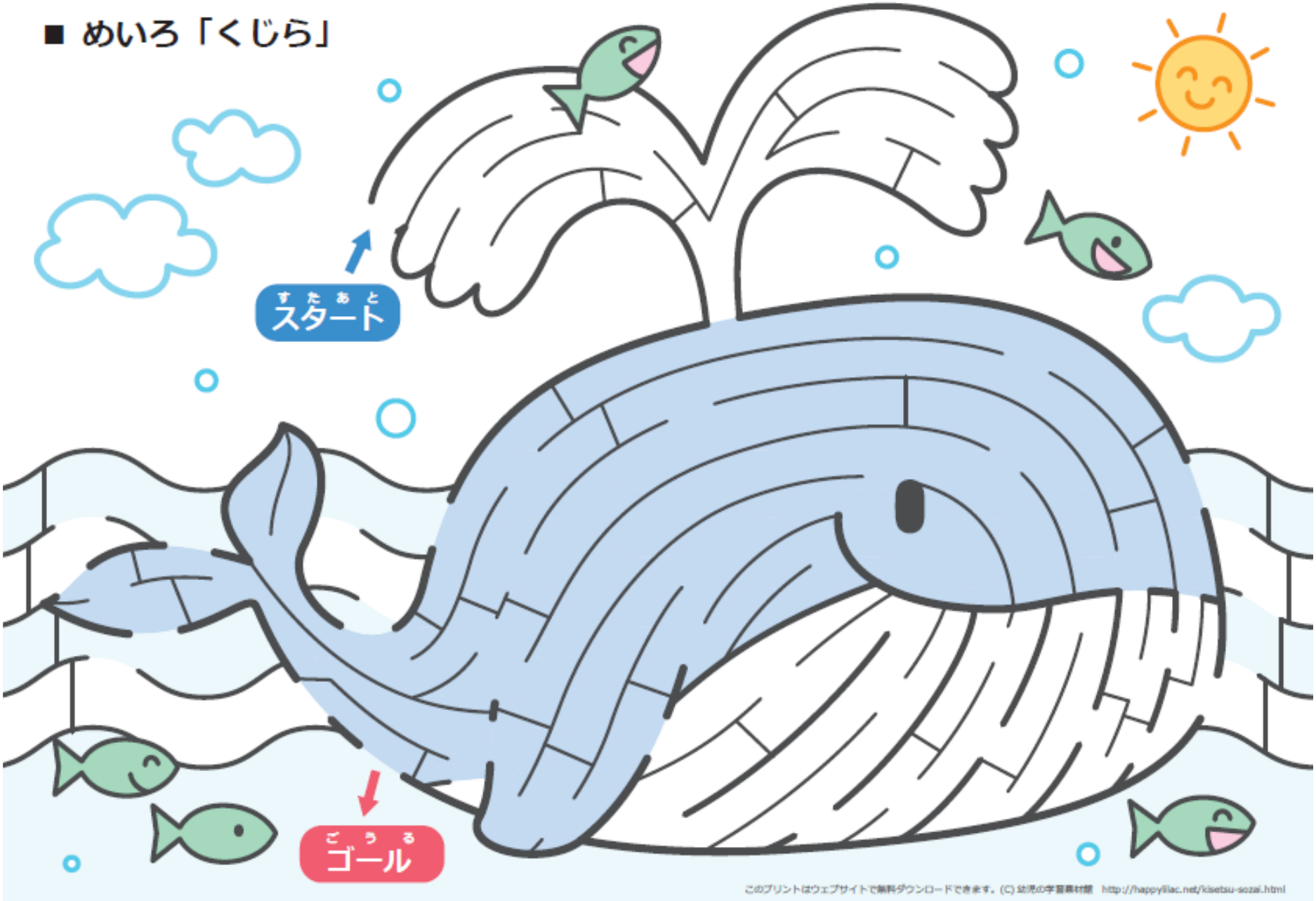
四国地方

㊱
㊲
㊳
㊴

九州 / 沖縄

㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼

■ めいろ「くじら」

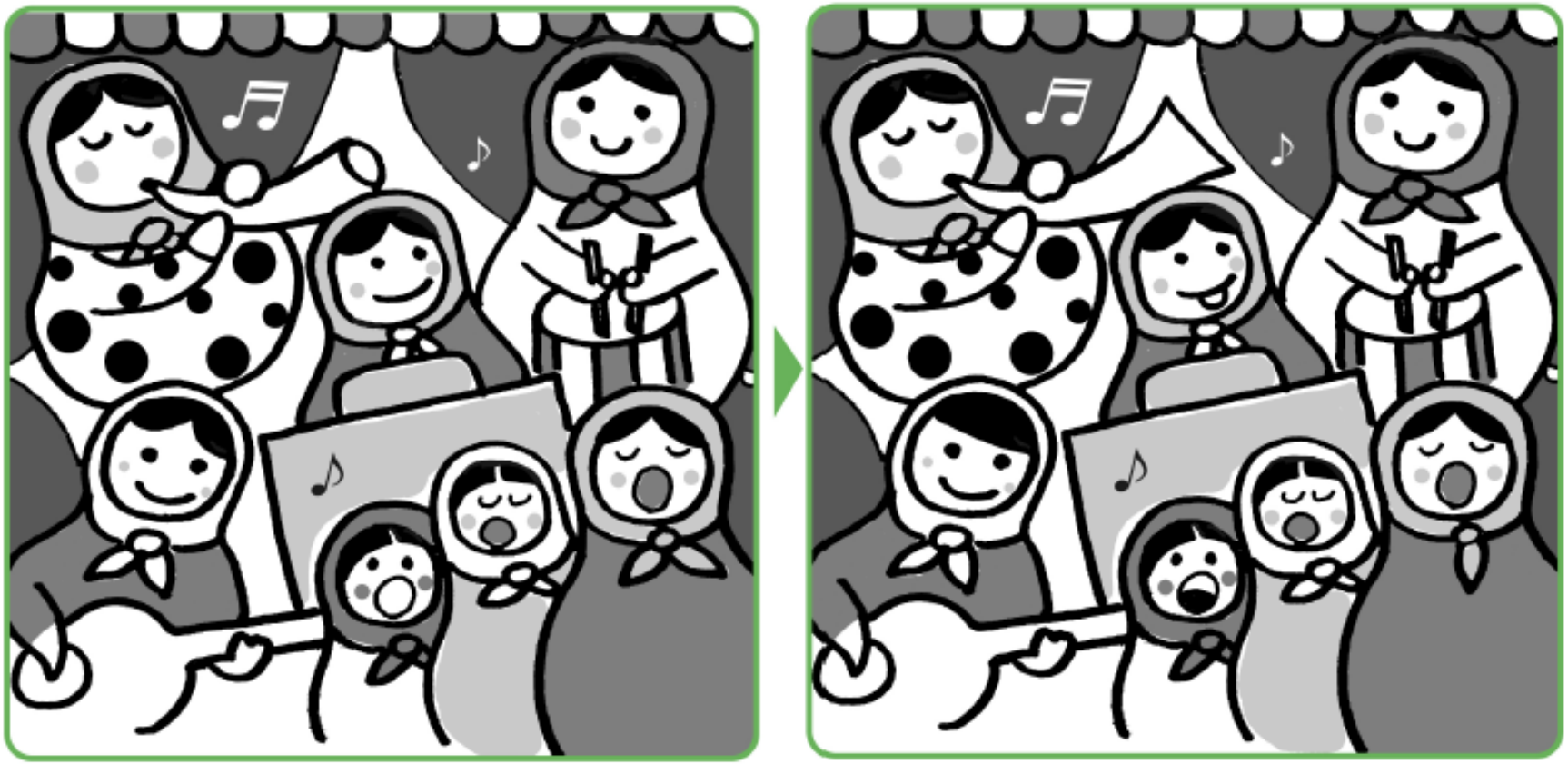


このプリントはウェブサイトで無料ダウンロードできます。(C) 幼児の学習教材館　http://happylilac.net/kisetsu-sozai.html

まちがい探し

5ヵ所

左右の絵には5ヵ所の違いがあります。探してください。



妖怪「アマビエ」

その姿を描き写すことで、疫病の流行を防ぐご利益があるといわれています。

「チューリップ」

チューリップには、イギリスでは**『博愛、思いやり』**という花言葉があります。

また、フランスでは**『正直、丁重』『華美』『恋の告白』『まじめな愛』**という花言葉が知られています。