

# きたろー通信

第24号（6月・7月合併号）

令和2年6月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会  
彦根市北老人福祉センター  
（馬場一丁目5-5）  
27-6701

## 北老人福祉センターを再開

### ～ 予防も大事 居場所も大事 ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当センターを臨時休館（4月10日～5月31日）しておりましたが、彦根市の指示により6月1日から開館しました。緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い等出来る事を行いながら当センターを居場所づくりの場としてご利用下さい。なお、今年度の取り組みについては新しい生活様式等の工夫を凝らしながら一部実施に向けて検討してまいります。詳しい内容については別途お知らせします。

外出自粛中に発行しました臨時号のクイズが好評でしたので、第2弾のクイズも用意しました。頭をやわらかくして挑戦してみてください。

#### 第1問

掘るは、「穴」  
釣るは、「道具」  
解くは、「話」  
見るは、「食事」  
編むは、「？」  
「？」に入る漢字は？

#### 第2問

ある法則で並んでいます。

一 ➡ 九 ➡ ? ➡ 六 ➡ 四

「？」に入るのは次のどれ？

① 十      ② 百      ③ 千

#### 第3問

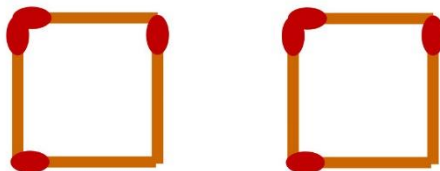
ある法則で並んでいます。

体 ➡ 2      海 ➡ 3      近 ➡ 4      語 ➡ 5      草 ➡ ?

では、「草」はいくつ？

#### 第4問 【マッチ棒クイズ】

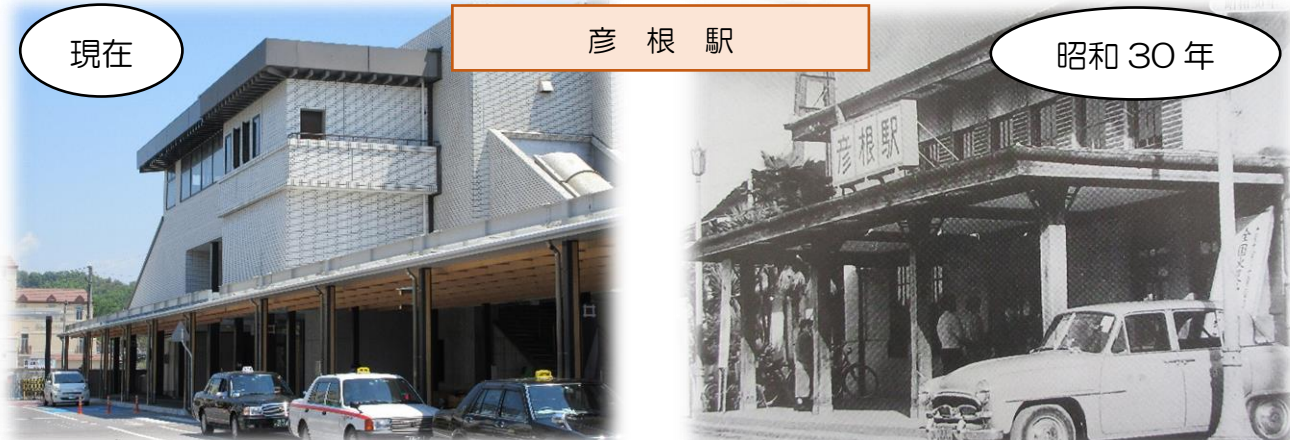
マッチ棒2本を動かして  
2コの四角を3コにしてください



< 答えは、中面右側にあります。 >

# 彦根の歴史今昔物語

令和2年度の自主事業として健康増進を図るため「歴史探訪ウォーク」を計画しておりましたが、コロナウイルスの影響で残念ながら中止する事になりました。今回は写真での紹介になりますが、ウォーキングをしている感覚で彦根の「今と昔」の歴史をお楽しみ下さい。



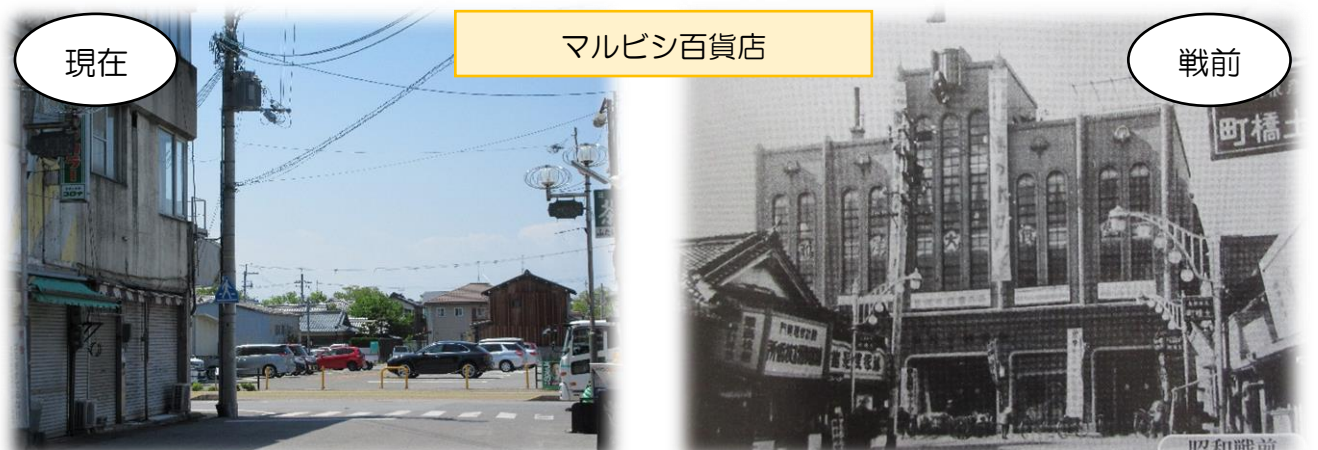
昔の彦根駅は木造2階建てで洋風を取り入れた建物です。現在の彦根駅は昭和56年竣工で彦根城を模したものとわれ、最近では1階にコンビニやコーヒーショップが入っています。



昔の松原橋は川幅の3分の1ほど南側に主軸があり、主軸を中心にT字型の鉄棒をさし込み人力でトンボのように橋を回転させ、その間に船が通過するという趣のある光景でした。



昔の久左の辻は正面突き当たりに洋品店、西の角に呉服店、ほかにも数軒の呉服店があり栄えた城下町の面影を残しています。現在はコインパーキングやコンビニが出来ています。



「マルビシのスター食堂に行くのが楽しみだった」という方もおられるのではないのでしょうか。建物はパリア、平和堂生活館として使用された後取壊され、現在は駐車場になっています。



## クイズの答え

第1問の答え

それぞれの言葉に「一（伸ばし棒）」を入れると・・・

- 「掘る」→「ホール」hole 「穴」
- 「釣る」→「ツール」tool 「道具」
- 「解く」→「トーク」talk 「話」
- 「見る」→「ミール」meal 「食事」
- 「編む」→「アーム」arm

答えは・・・「腕」

第2問の答え

漢字の画数が一画ずつ増えています。

一 → 九 → ? → 六 → 四

よって、「?」は、三画の漢字

答えは・・・③ 千

第3問の答え

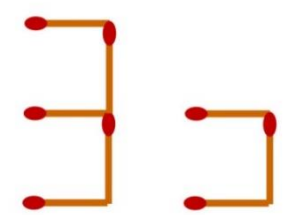
それぞれの漢字の部首をひらがなにすると・・・

- 体 (にんべん) → 2
  - 海 (さんずい) → 3
  - 近 (しんじょう) → 4
  - 語 (ごんべん) → 5
- 「草」の部首は、(くさかんむり)なので、

答えは・・・9

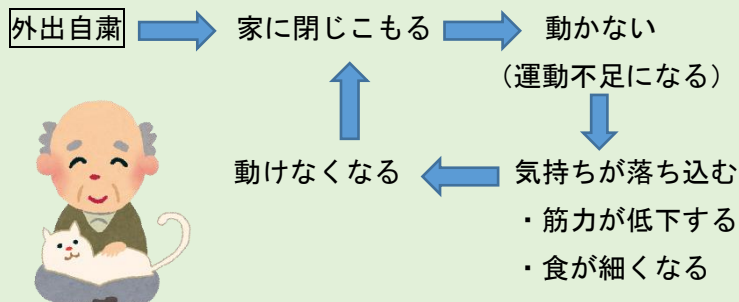
第4問の答え

答：2コの四角から1本ずつ動かし「3コ」にする



# 地域包括支援センター ハピネス伝言板②

## 健康二次被害による悪循環を断ち切ろう



## 新型コロナウイルス対策として 私たちにできること

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、特に注意しましょう。

ウイルスは動きません、人が運んでいるのです。

マスクや手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

感染を恐れるあまり外出を控えすぎると「生活不活発」による健康二次被害が心配です。

## 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で身体を守りましょう

・座っている時間を減らそう

立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみても

・身体を動かそう

コツコツ続ける金亀体操DVDを自宅でも活用しましょう

(DVDについては包括に相談ください)

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます

(参考：NHK 総合：みんなの体操＝9:55～、テレビ体操＝14:55～

NHK Eテレ：みんなの体操＝6:25～、NHK ラジオ体操＝6:30～

お天気の日は屋外など開放された場所でウォーキングを楽しみましょう(人混みは避ける)



距離は近づけなくても、心で繋がりたいと考えています。  
これからも気軽にお声かけください。



その場でできる

## ラジオ体操

毎日「ラジオ体操第一」の曲を流します。音楽に合わせて体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

開始時間は次の通りです。

午前10時～ 正午～

午後2時～ 午後4時～

体調に合わせて無理なく行いましょう。



北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。