

# 《デイサービスきんしゃい》

## 帝大前特集

今月は「きんしゃい帝大前」が開店8ヶ月めに突入しました。商店街から離れた住宅街に佇む施設ですが、こちらでの毎日を御紹介いたします。



お散歩

農園



帝大前も毎日かならずお散歩に出ています。

季節ごとに様々な野菜が採れる自慢の農園です。



おいしい昼食も毎日手作りで御用意しております。

きんしゃいよかトコ一度はおいで♪  
帝大前よかトコ是非ぜひおいで♪



# きんしゃい 11月号 vol.21

NPO法人 きんしゃい  
連絡先 〒812-0053 福岡市東区箱崎 1-29-4  
TEL 092-643-6095  
<http://www.npo-kinshai.com>



## 《11月のイベント予定》

第2回里山歩き  
11/9(日)



無料 法律・介護・年金相談会  
8月29日(日) 13:00~16:00 NPO法人きんしゃい  
●講演会(相続について) 13:00~14:00予定  
●相談会(相続について) 13:00~14:00予定  
●相談会(介護について) 14:00~15:00予定  
●相談会(年金について) 15:00~16:00予定  
●相談会(その他) 16:00~17:00予定  
●相談会(その他) 17:00~18:00予定  
●相談会(その他) 18:00~19:00予定  
●相談会(その他) 19:00~20:00予定  
●相談会(その他) 20:00~21:00予定  
●相談会(その他) 21:00~22:00予定  
●相談会(その他) 22:00~23:00予定  
●相談会(その他) 23:00~24:00予定  
●相談会(その他) 24:00~25:00予定  
●相談会(その他) 25:00~26:00予定  
●相談会(その他) 26:00~27:00予定  
●相談会(その他) 27:00~28:00予定  
●相談会(その他) 28:00~29:00予定  
●相談会(その他) 29:00~30:00予定  
●相談会(その他) 30:00~31:00予定

年金介護法律無料相談会  
11/14(金)

縁市ハコぽっぽ  
11/16(日)



- イベント大盛況でした!!
- 10月11日(土)に行なわれましたデイサービスきんしゃい帝大前の「ふれあい昼食会」に非常にたくさんの方々にお越し頂きまして誠に有難うございました。今後も開催する予定です。是非ご参加ください。



デイサービスきんしゃい帝大前無料体験実施中!  
見学自由!!お気軽にお越しください!!!

# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 17 回 らくらくタオル体操「物を持ち上げるのがつらい…」

日常生活編

## 〈米袋を持つのがつらくなった…〉

お米は日本人にとって大切な食品です。炊きたての真っ白なご飯は、日本食に欠かせません。米びつが空っぽにならない様にお米を補給するのは、日本人の食生活の土台だと言えます。お米を配達してもらえないお店もだんだん減って、お米を買いに行く時はそれなりの覚悟が必要です。米袋は軽くても1~2キロ、重いものになると30キロはあります。お米を買った時は自分で運ばないといけなくなりました。きんしゃいではタオルを引き上げて腕の力を高めるタオル体操を行なっております。ポイントは胸を張って少し反る様に行ない、二の腕(上腕筋群)や背中、お尻の引き締めにも効果的です。お腹をへこませるように力を入れれば、腹筋も刺激します。

1. 椅子に座り、座席と太ももの間にタオルを挟む。

2. 肘が直角に曲がる様にタオルの長さを調整して両端を持つ。

3. タオルを上に向けてカー杯引っ張る。



## 〈バッグなどを持ち上げるのがつらい〉

重い荷物を指にかけて持ち上げる事が出来る。

手の指を鉄棒にかけてぶら下がる事が出来る。

重い机を指にかけて引く事が出来る。

この様に指は握るよりも引っ張る時の方が大きな力を出す事が出来るのです。ですから、バッグを持つ時には、取っ手を握るよりも指にかけて持つ方が楽に持てます。しかし、手の指の筋肉が衰えると取っ手を指にかけて持つ事が辛くなります。そうならない様にきんしゃいではタオル体操で、手の指の筋肉の衰えを防ぐようにしております。この体操は、肩や背中への引き締めにも効果的です。

1. 安定した椅子に座る。

2. タオルの両端を重ねて床に置き、その上に足を乗せしっかり押さえる。

3. タオルに手の親指以外の指をかける。

4. 指でタオルを力強く引っ張り10秒間保持する。  
この時呼吸は止めない。

5. 左右の手を入れ替えて3回繰り返す。

