

《デイサービスきんしゃい》 お散歩 !!

本格的に寒くなってまいりました。

きんしゃいでは暖かい室内で丸くならず、
元気に外へお散歩に出掛けています。今回は期間限定の
スポットに行って来ました。

《江辻コスモス畑》

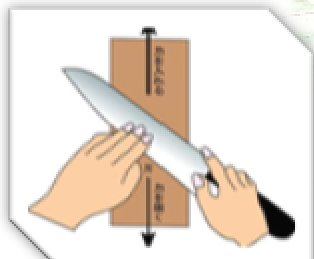


《久原かかしまつり》



《ルクル Xmas ツリー》

《サロン》



★今後の包丁研ぎ★

12/4(水) 11時～13時(終了)

1月はお休みさせていただきます。

★11月10日(日)★

里山歩き 雨にも降られず

好評でした。



★11月17日(日)★

縁市ハコぽっぽ 寒い中ご来店

有難うございました。



★11月29日(金)★

大正琴とハンドベル

演奏会を楽しみました。

きんしゃい 12月号 vol.10

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

《ヘルパーステーションきんしゃい》



人は指紋、牛を見分ける時は「鼻紋」

人間の指紋は一人ひとり全て違うので、犯罪捜査の時は非常に強力な証拠となります。家畜の個体識別にも、このような物があれば大変便利になります。

有名な松坂牛や但馬牛などは、長年の品種改良と丹精込めた飼育によって、立派なステーキ用の牛に育つのですから、一頭ずつについての正確な台帳が必要になってきます。

そこで利用されるのが指紋ならぬ「鼻紋(びもん)」です。牛の鼻に墨を塗って紙を当てると、鼻の地紋が取れます。個の模様人間指紋と同じように一頭ずつ全て違うのです。

肉用和牛は、正確な台帳を作って一頭一頭を管理しています。

まず、生後6カ月以内に「子牛登記」を行ない、血統書に鼻紋を登録します。そして、生後16カ月から32カ月までの間の成長した時点で、もう一度「基本登録」を行ない、子牛の時の鼻紋と照合されます。

今後のイベント予定

★12月9日(月)★

法律相談会を予定しています

保険、介護、年金の事などお気軽にお尋ね下さい。

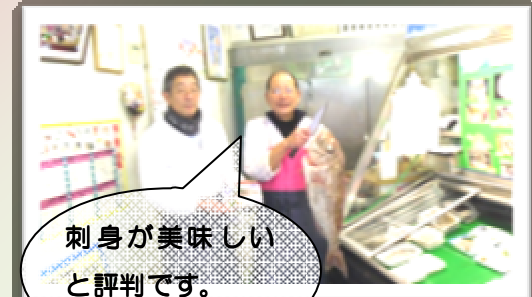


箱崎商店

お店案内シリーズ

~No.9~

こじま鮮魚店



刺身が美味しいと評判です。

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第6回 椅子に座って出来る体操 その3&4

① 手と腕をゆっくり、いっぱい伸ばす



手や腕を刺激して、全身の運動を行ないやすくしましょう。指先から首、肩への血行を促進し、手と腕、肩から肩甲骨まわりの筋肉を良く動かし、各関節を柔軟にしましょう。

肘を伸ばして腕を肩の高さまで水平に上げ、手首を垂直に起こして手の指を曲げたり伸ばしたりします。その際、親指を意識して手を強く握ったり、開いたりを繰り返します。

② 胸を十分に伸ばして広げよう



胸を開いて大きく息を吸いながら、呼吸器官の働きを高めましょう。背骨を良く伸ばしスッキリした姿勢を作りましょう。腹式呼吸を行ない消化器官の働きを促進しましょう。

手を軽く握り腰骨の横の近くに持っています。息を吸い込む時に肩を後ろにやって胸を張り、左右の肩甲骨がひつつく様にします。

力み過ぎは筋肉を硬くしてしまうのでリラックスして行ないましょう。

終わりに…

今回は手と胸の筋肉を伸ばすストレッチを御紹介しました。手は日常で最もよく動かす部位の一つになりますし、胸を開く体操は猫背の矯正にも効果があります。たったこれだけの運動でも毎日、長期間続ける事によって効果を実感できるようになると思います。