



新年明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。おかげさまで「きんしゃい」も無事三年目を迎える事が出来ました。本年も職員一同精一杯、地域の為、御利用者様の為に、頑張ってお参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

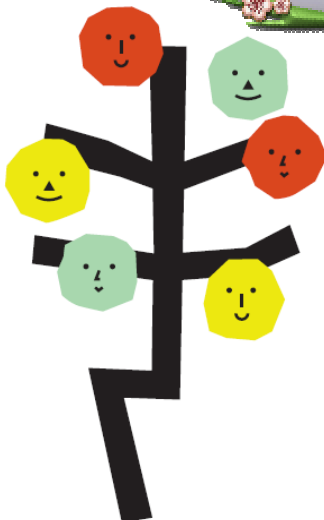


《ヘルパーステーションきんしゃい》

毎日の生活の中で、お困りのことはありませんか？  
随時、相談受付中です。

電話 409-2259

働いてくれるヘルパーさん募集中!!



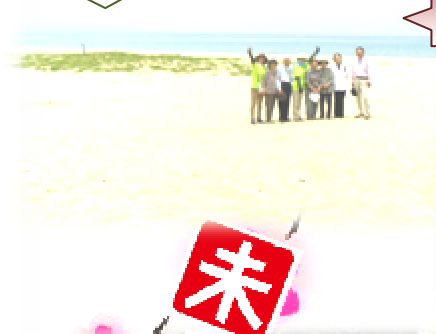
きんしゃい  
1月号 vol.23

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>



本店

2014年は色々な所へ行きました。



帝大前

帝大前

きんしゃい帝大前も出来ました。



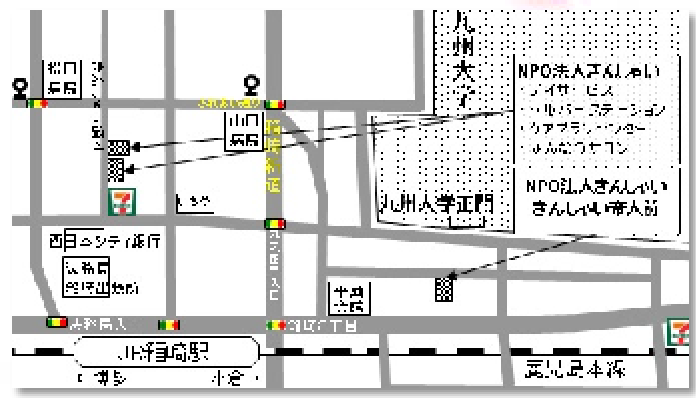
本店

皆さんの笑顔の為に今年も頑張ります。

本年も宜しくお願い申し上げます!!



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 19回 らくらくタオル体操「腰を柔らかくするタオル体操」

## 腰を柔らかくする

腰の筋肉は、上半身の重さをしっかりと支えられる様に力強くしなければなりません。また、腰の筋肉は姿勢を維持するために緊張しっぱなしです。筋肉の緊張を解きほぐして柔らかくすることも必要です。

先月は腰を強くする体操を御紹介しましたが、今月は腰を柔らかくするタオル体操を御紹介します。

1. 仰向けになり膝を立てる。
2. ひざの裏側にタオルをまわして、タオルの両端を持つ。
3. タオルを引き寄せながら膝を曲げて両足を持ち上げ、腰をしっかりと伸ばす。
4. 十分に延びたら、そのまま 10 秒間保持する。ゆっくり元の姿勢に戻り、3 回繰り返す。

タオル両足を引っ張り上げながら腰をじっくり 10 秒間伸ばす。

