



《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

立春とは申しませんが、まだまだ寒い日が続いております。
猫はこたつで丸くなくても、きんしゃいは毎日元気に外へ
お散歩に出掛けております。寒さなんかには負けていただけ
ません!

《榎田神社節分祭》



《東長寺節分祭》



《サロン》

きんしゃいでは色々な催し物を開催して
ます!

オカリナ演奏会



大正琴演奏会



★包丁研ぎ★

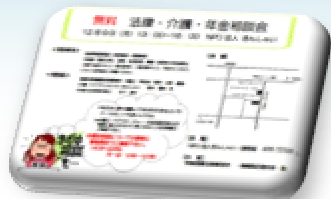
毎月第2水曜日 11時~13時 予定

今後のイベント予定

★3月4日(火)★

第3回法律相談会

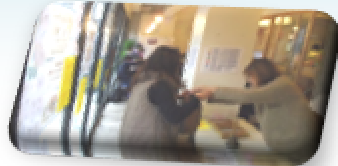
無料ですので非ご利用下さい。



★3月30日(日)★

第3回縁市ハコぽっぽ

今回も参加致します。お陰さまで
毎回大盛況です。



きんしゃい 2月号 vol.12

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>

箱崎商店 お店案内シリーズ

~No.11~

千鳥寿し

老舗の美味しい
お寿司屋さんです。



2月4日(火)
RKBさんの「今日感テレビ」
にてご紹介いただきました。
生中継でしたよ。

《ヘルパーステーションきんしゃい》

あいうべ体操~鼻呼吸で免疫力アップ~

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ		口と鼻は病気の入口
あいうべ体操カード		
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!	冬から春にかけて、毎年大流行する インフルエンザ。外出後の手洗い励 行、ワクチン接種、お茶でうがい など各地で様々な予防法が取り組 まれているが、病の入り口ともい われる口に目を付け、口の体操「あいうべ」を実施する学校や職場が増え ています。合言葉は「口呼吸を鼻呼吸に」です。 口呼吸をする人は、口を閉じた時、本来口蓋(こうがい)[口の天井部分] に付くべき舌先が、下の前歯の裏側あたりにあるそうです。 あいうべ体操をすれば口の周りの口輪筋と舌の筋肉が鍛えられ、舌先の 位置が自然と上がり、鼻呼吸が行えるようになります。
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!	
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!	
べ	●あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」でもOK!	
お風呂で、トイレで、運動中に、寝て、いつでもどこでも思い出しただけでOK!		

冬から春にかけて、毎年大流行する
インフルエンザ。外出後の手洗い励
行、ワクチン接種、お茶でうがい
など各地で様々な予防法が取り組
まれているが、病の入り口ともい
われる口に目を付け、口の体操「あいうべ」を実施する学校や職場が増え
ています。合言葉は「口呼吸を鼻呼吸に」です。

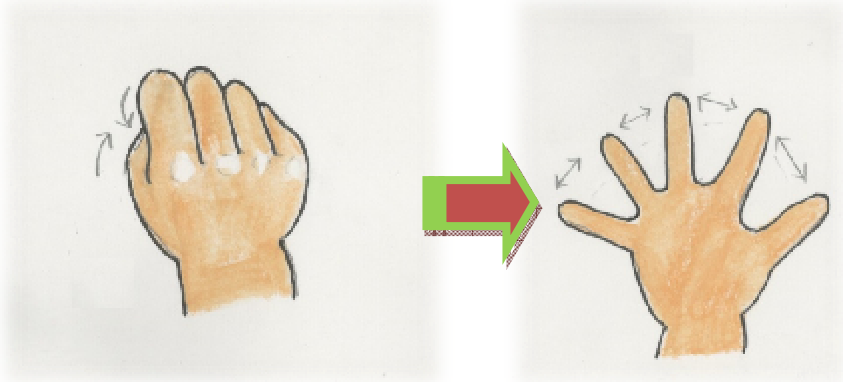
口呼吸をする人は、口を閉じた時、本来口蓋(こうがい)[口の天井部分]
に付くべき舌先が、下の前歯の裏側あたりにあるそうです。

あいうべ体操をすれば口の周りの口輪筋と舌の筋肉が鍛えられ、舌先の
位置が自然と上がり、鼻呼吸が行えるようになります。

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第8回 手や足の指先の体操

きんしゃい体操は手や足裏までほぐす



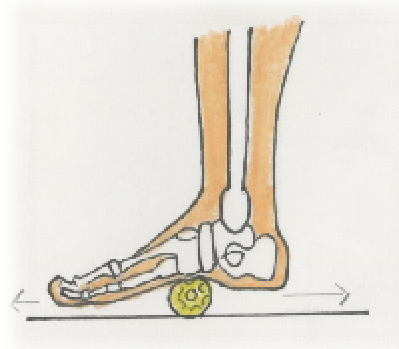
①

両手を前に出して手首を上方 90° に起こし、手のひら・指・指先に意識を向けて、指を思いっきり開きます。それぞれの指に力を入れ十分に開ききったところ思ったところでゆっくり呼吸をしながらカー杯こぶしをにぎりしめます。握った時には関節部分が白くなるくらいまで力を入れます。この時に指から繋がる腕・肩・身体の筋肉も育ち、頭もはっきりしてきます。



②

足の指も手と同様に意識して開いたり閉じたりを繰り返します。指の間を思いっきり開き、親指から小指までの各指にそれぞれ意識を向けて行ないます。呼吸も指の動きに合わせてゆっくりと行ないましょう。



③

足裏はゴルフボールを使ってマッサージします。上から強く押さえつけてつま先からかかとまで足裏の中心線をなぞるように転がしていきます。膝の上に両手を乗せると体重がうまく掛かり、より効果的です。

終わりに…

今回ご紹介しました手先や足先の運動は筋肉や神経の鍛錬にもなりますが、ツボの密集している部位を刺激することにもなりますので、マッサージ効果も期待できます。簡単な体操ですのでお部屋でテレビを見ながらでも行うことができます。