

# 《デイサービスきんしゃい》

## お散歩!!

そろそろ暖かくなってまいりました。

きんしゃいでの散歩も、花や緑のある処へと足を運べるようになってきました。

### 《アイランドシティ ぐりんぐりん》



### 《東公園 梅見》



## 《ヘルパーステーションきんしゃい》

川辺に桜が多く植えられている理由は…

「堤防の地盤を固めるため。」

桜を植えて見物客を増やし、そこを歩かせて地盤を固めさせようとしたからだそうです。



お花見にたけのことグリーンピース+塩漬け桜のおにぎりなんか持って行くのは如何ですか？

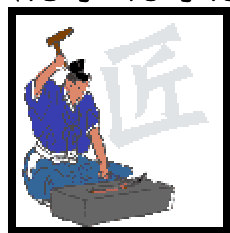


● 毎日の生活の中で、お困りの  
● ことはありませんか？  
● 随時、相談受付中です。  
● 電話 409-2259

## 《サロン》

きんしゃいサロンではコーヒーやぜんざいをお楽しみ頂けます！

(13時～16時45分)



### ★包丁研ぎ★

毎月第2水曜日 11時～13時 予定

## きんしゃい 3月号 vol.13

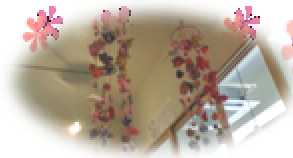
NPO法人 きんしゃい

連絡先 〒812-0053

福岡市東区箱崎 1-29-4

TEL 092-643-6095

<http://www.npo-kinshai.com>



## 今後のイベント予定

★5月23日(金)★

第4回法律相談会

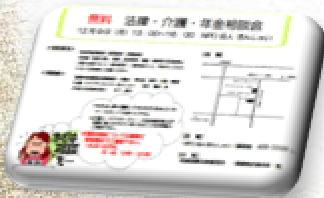
無料ですので是非ご利用下さい。

★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。



## 箱崎商店 お店案内シリーズ

～No.12～

## ペッタくんシールサービスセンター



箱崎美人が笑顔で  
お待ちしております♡



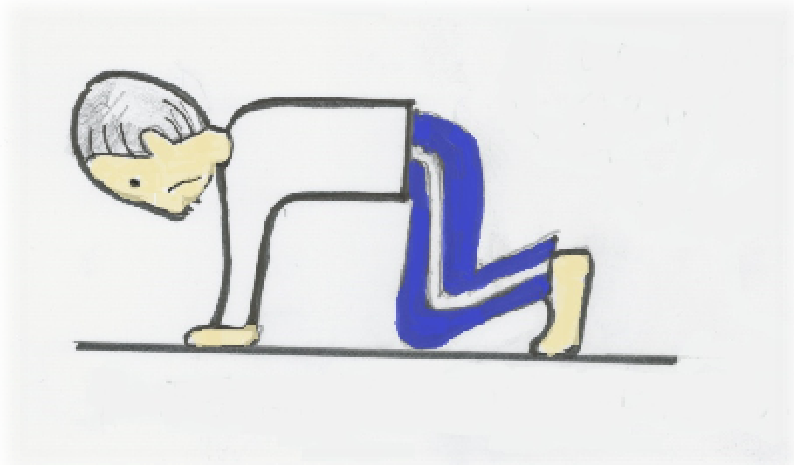
# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

## 第9回 バッククロスアーチ

### 背筋(脊柱起立筋)をきたえよう

①

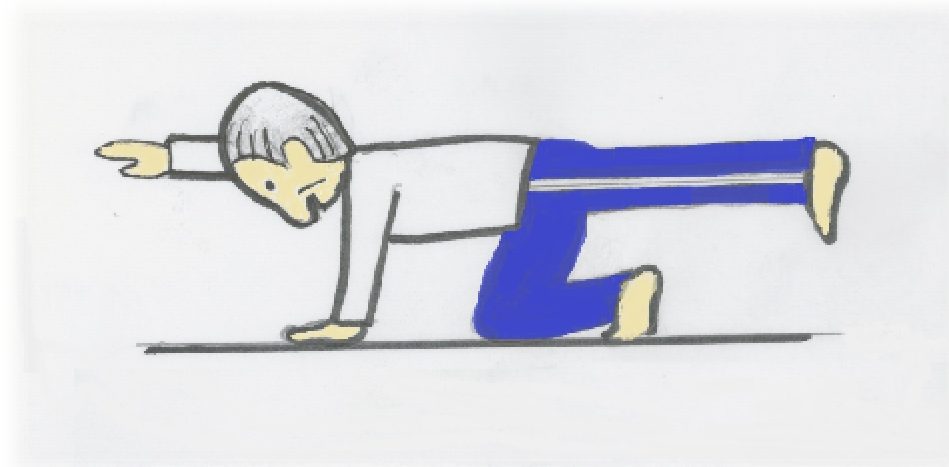
両手、両膝を床につけて四つん這いの姿勢をとります。手足は肩幅に開き、背筋もまっすぐに伸ばします。上体が床と出来るだけ平行になる様に心掛けましょう。



②

右手を床に平行になる様に前方へまっすぐ伸ばし、左足を同じく床と平行になる様にまっすぐ後ろへ伸ばします。この姿勢を5秒ほど維持してから、手足を下します。

次は左手と右足で同じ動作を繰り返します。左右5回ほどを1セットとして2~3セットを目標に頑張ってみましょう。



### 終わりに…

今回は美しい姿勢に必要な背中の中の筋肉を鍛える体操です。椅子に座っての体操ではないので体力と相談しながら行いましょう。尚、左右の筋力はどちらかに偏りがちですので、なるべく右と左で同じように力を入れられる様に注意しましょう。