

# 《デイサービスきんしゃい》

四月となり新年度と相成りました。皆様のお陰を持ちましてこれからもきんしゃいは営業を続けて参ります。三月、四月はお彼岸、お花見とイベント盛りだくさんでした。



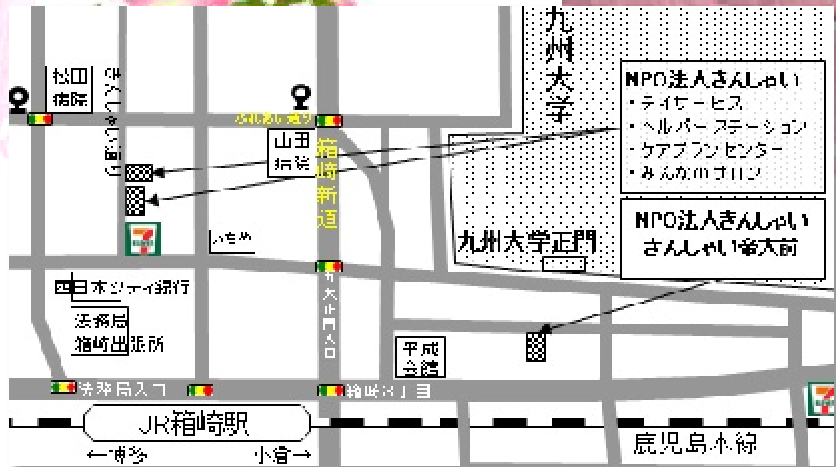
本店

帝大前

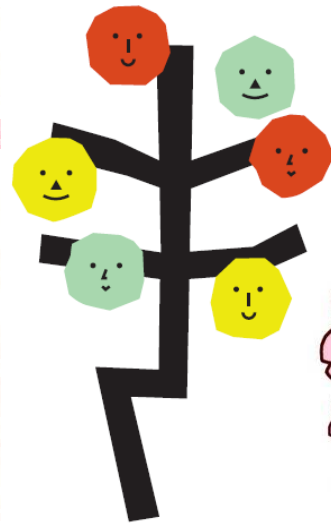
帝大前

本店

お近くにお越しの際は、遊びにいらして下さい。



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!!



## きんしゃい

4月号 vol.26

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>

今回の「ハコぽっぽ」は**健康**がテーマ!

無料であなたの健康度チェックが出来ます。血管年齢、から握力、血圧等を計ってみませんか?健康体操、介護相談等も実施予定ですので、是非ご利用下さい!!

## 《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!!

きんしゃいでは箱崎の様々な催し物に参加しております。独自のイベントもごさいますので是非足をお運びください。

●箱崎マルシェ・縁市はこポッポ  
4月19日(金) 11:00~15:00



- 今日から  
無料健康度チェック  
始めます!!  
(健康診断代、薬代、処置代)
- 4月19日(金)  
11時~15時  
箱崎マルシェ・縁市はこポッポ
- ◆箱崎商店街会場◆
- エビ屋鮮魚店
  - 林屋製菓店
  - まちの味 惣菜あらい
  - アールオーリオ
  - 箱崎水産物販売所
  - 山口ドライセンター
  - イニエスタ
- ◆参加予定◆
- まつぼっくり保育園父母会
  - はんのびでま
  - パティスリールニダヘイユ
  - 結葉堂
  - 戸原田はきもの店
  - サンマルク
  - コップ製菓店
  - 池尻商店
  - あかしフルーツ
  - 箱崎区衛生連合会
  - 手作りお惣菜・お弁当 さいさい
  - 上山田農学校

# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 22 回 原点回帰！ねこ背を治せば 100 歳まで元気！

## 真呼吸でねこ背は治せる

第一回で真の呼吸で身体が変わることをお伝えしましたが、今回からは真呼吸は心を安定させることを詳しくお伝えしたいと思います。

真呼吸を知らない身体は、慢性的にちょっとした酸欠状態が続いています。そうは言っても生命活動が危ういレベルではありません。しかし、十分に足りているわけではなく、心は何となく不安で落ち着かない状態にあります。真呼吸を知ると、心が深く安らぐのを感じます。比較してみて、それまで不安で落ち着けなかった自分の状態に気付くのです。呼吸の浅さ・深さによって、人の心は意外なほどに大きく左右されています。

実際に真呼吸を体験して頂くと、多くの方が幸せそうな安らいだ表情に変わります。60 歳、70 歳からでも間に合う、寝たきりにならない体づくりは真呼吸から始まり、100 歳まで動ける体になるのです。

真呼吸により  
呼吸が深くなる



酸素の摂取量が  
上がる



酸欠状態にあった組織・  
細胞に酸素が行き渡る



酸欠による筋肉の緊張  
が原因だった身体の悩  
みは解消される

