

# 《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

春光うららかな今日この頃。きんしゃいのお散歩も、春を実感できるような処へ足を運べるようになってきました。色んな場所でお花が咲いていましたよ。

## 《臨海3Rステーション》



《箱崎公園》

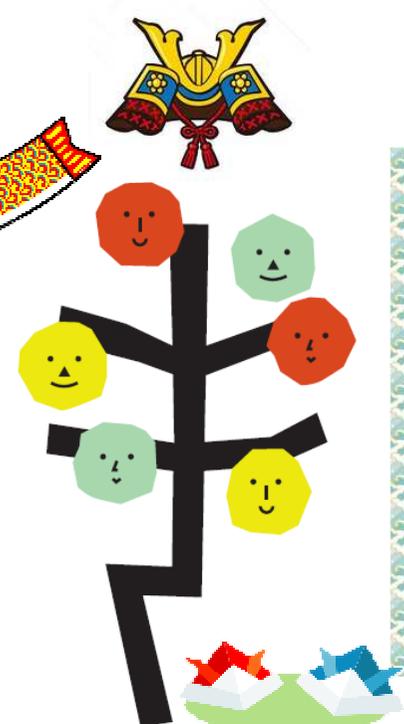
## 《サロン》

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 5月号 vol.15

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.14～

## 林海産物店 in ハトマーケット



ご利用者様の作品です。

## 《ヘルパーステーションきんしゃい》

便秘予防の為に**2種類**の食物繊維を**バランスよく**食べよう!

食物繊維には2種類あります。

1. 水に溶け腸内で水分を抱え込んで有害成分を吸着して排泄してくれる**水溶性食物繊維**。

こんにゃく、海藻類(寒天、昆布、わかめ、ひじき等)、果物類

2. 腸内で水分を含んで数十倍に膨らみ腸壁を刺激して腸のぜん動運動を高める**不溶性の食物繊維**。

穀類(そば、ライ麦等)、豆類(大豆、小豆、エンドウ豆等)、野菜(ごぼう、切干大根、たけのこ等)、イモ類(さつまいも、里芋、山芋等)、きのこ類(えのき、シイタケ、きくらげ等)

不溶性ばかりとると便が硬くなるので水分も一緒に摂ることが大事!

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

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!!!

## 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。



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

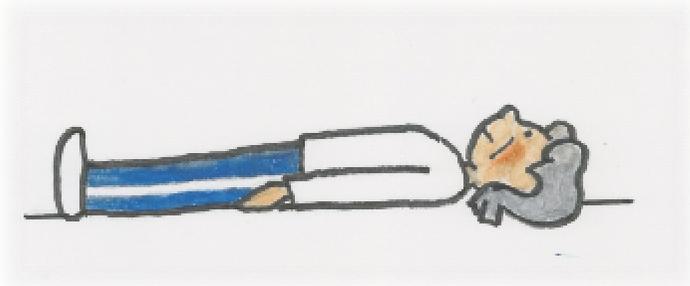
第 11 回 ゴキブリ体操

インナーマッスルはこうして鍛える。

インナーマッスルとは…

カラダの奥で関節の動きを助ける筋肉のことです。

①  
床やベッドに仰向けに寝転がります。



②  
両足を上げ、自転車をこぐように動かすように交互に振り回します。  
同時に両手を頭の上に持ち上げ阿波踊りの手振りのように動かします。



③  
足と手を同時に動かすのが難しいと感じたら、まず足を動かす事に集中します。  
足がだるくなってきたところで、次は手を動かす事に集中します。  
これを繰り返します。手足をそれぞれ各々10回程度を目安に動かして行きましょう。

POINT

可能なら頭を少し持ち上げて行なうとより筋肉が鍛えられます。

終わりに…

ゴキブリがひっくり返り、慌てて手足をぶるぶる振り回しているイメージです。  
身体に負担をかけずにインナーマッスルを効果的に鍛える事が出来ます。