



# 《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

梅雨も間近に迫って参りましたが、まだまだ暑い日が続いております。きんしゃいのお散歩では、お花と景色の両方が楽しめる処へ足をのばしました。イベントもやっている場所なので皆様も如何ですか。

## 《駕与丁公園》



《博多ポルトタワー》

## 《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



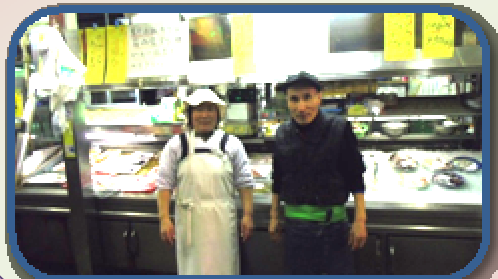
# きんしゃい 6月号 vol.16

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.15~

## 瓜田鮮魚店 in ハトマーケット



ご利用者様の作品です。

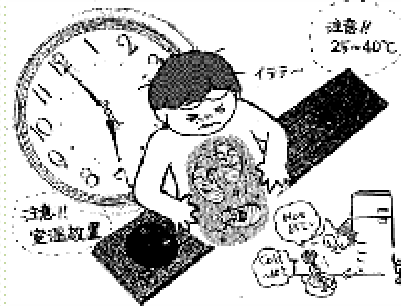


## 《ヘルパーステーションきんしゃい》

食中毒かなと思ったら…

食中毒が多発する季節になりました!!

おう吐や下痢などの症状がおきた時は、市販の下痢止めをむやみに服用せず、早めに病院へ行きましょう。



働いてくれる  
ヘルパーさん  
募集中!!

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!!!

無料 法律・介護・年金相談会

## 今後のイベント予定

★時期未定★

第5回法律相談会

★7月★

人形飾り

第4回縁市ハコぽっぽ



# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 12 回 ひろのば体操

足指を広げて伸ばす「ひろのば体操」の効果。



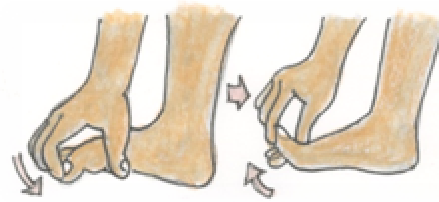
正常な人と足腰の悪い人の違い。

**正常な人**…背骨の S 字カーブが正常に保たれています。足裏にかかる重心が正しい位置になり、かかと・親指と第 5 指の付け根部分の 3 点支持で安定しています。

**足腰の悪い人**…痛みを避ける為に姿勢が常に前かがみになり、背骨の S 字カーブが崩れ、猫背になって重心が足の前方の爪先側にずれる為爪先重心となっています。これを改善する為「ひろのば体操」を行ないます。この体操で足裏重心を爪先重心から 3 点支持に戻し、足裏や腰の痛みを和らげ、歩行に安定感が出てくるようにします。



① 足指をつかみ上下に動かします。その後、足指を回します。



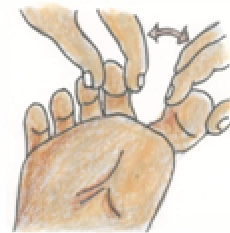
② 爪先立ちと踵上げを行ないます。椅子に腰掛けて行なうか、若しくは立って、1 分間行ないます。



③ 足指の間に手の指を入れて握手をし、前方にゆっくり 1 分間動かします。



④ 足指を手の指で広げます。ゆっくりジワジワと 1 分間行ないます。



終わりに…

この体操では上記の効果だけでなく、足裏の筋肉や靭帯も柔軟になり、血流も改善されます。元気に歩ける喜びを心から味わって頂ければ幸いです。