

《デイサービスきんしゃい》 お散歩!!

夏の日差しがいよいよ強くなって参りました。今回のきんしゃいのお散歩では、近隣の季節の花まつりに行って参りました。今年のお花は咲き頃が例年と少し違うようです。

《宮崎宮あじさい苑》



《恵光院菩提樹》



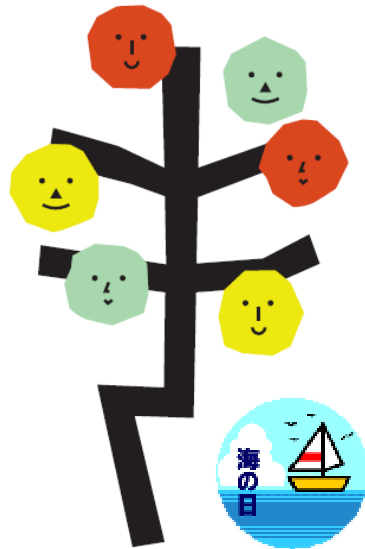
山笠も早速観に行きました。



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!!!



ご利用者様の
作品です。



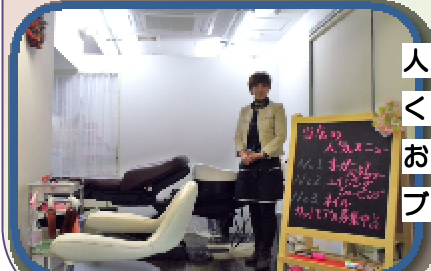
きんしゃい 7月号 vol.17

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.16~

Pacific Grace(パシフィックグレイス)



人目を気にせずゆっくりくつろげる、女性の為のお店です。
ブログもやっています。

《ヘルパーステーションきんしゃい》 七夕ゼリー

2層でキレイ!!
サイダーゼリー☆



【材料】
サイダー 270g
砂糖 大2
お湯 大2
ゼラチン 5g
白桃 適量
黄桃 適量
かき氷シロップ(ブルーハワイ) 適量



丸い器もかわいい♡



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

《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



今後のイベント予定



★7月★

人形飾り(23, 24日)

第4回縁市ハコぼっぽ(27日)

★8月★

第5回法律相談会(29日)

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第13回 らくらくタオル体操

「わたしに体操ができるのかしら…」

そんな方にお勧めするのがきんしゃいのタオル体操です。

タオルはとっても身近にある手軽な道具です。このありふれたタオルが魔法のような働きをします。やってみると体がスッキリし体調が良くなる事を実感して頂いております。「タオル体操ってなに？」とおっしゃる方の為に……。

タオル体操とは

筋力と柔軟性を高める

日常生活のあらゆる動作はすべて体力がささえています。体力のなかでも、特に**筋力**と**柔軟性**が日常生活には必要です。



体力アップ

日常の暮らしを快適に過ごす為に欠かせない必要な**体力**が高まります。



関節の痛みや不調が解消

関節痛の主な原因は、**筋力**と**柔軟性**の衰えがあります。

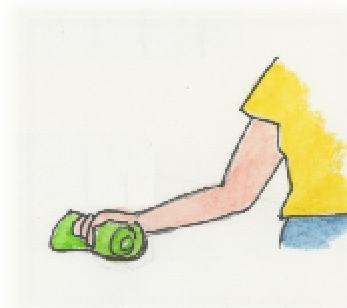
タオル体操のメリット

伸びにくいタオルは、関節の動く範囲を制限するので、関節が伸びすぎる心配がありません。タオルを使うと、力の入れ具合や筋肉の伸び具合が分かりやすいので、負担のかけ過ぎを防げます。

終わりに…

簡単な体操を、安全に、適度な負荷をかけて行なうので、期待する効果がきちんと生まれるのです。

効果が生まれると続ける意欲が湧きます。そして、タオル体操は手軽で簡単だからきんしゃいでは続けて行きます。



①手を強くするタオル体操

丸めたタオルをカー杯握り続ける。

タオルをぎゅっと握って10秒キープ。



②手を柔らかくするタオル体操

手のひらと前腕をじっくり10秒伸ばす。

タオルを引く力加減は気持ちいいと感じる程度。



③首の痛みを予防・改善するタオル体操

タオルをやや斜めに向けて引く。

頭は後ろ側に倒す様に力を入れる。

頭とタオルの押し合いは10秒キープ