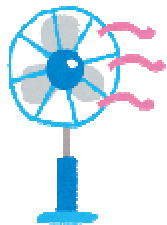


# サロンきんしゃいは 箱崎の憩いの場を 目指しています



催し物のお知らせ

- 8月 5日(水)『包丁研ぎ』はお休みです(箱商連・第1水曜)  
8月 13日(日)『楽しく山歩き』は、遠見岳(323m久山)です  
参加者受付中!!(参加費1000円 含交通費、昼食費別)  
8月 7~8日(金土)お中元にぎやか市抽選会(箱商連)  
9月 2日(水)『包丁研ぎ』無料(箱商連・第1水曜)先着20名様  
9月 11日(金)第9回法律・介護・年金**無料**相談会(明倫国際法律事務所・木下社会保険労務士事務所・ケアラソセター-きんしゃいの共催)  
9月 13日(日)『楽しく山歩き』は、立石山(209m糸島)です

人形飾り(7/23~24)は  
用意した700個のお菓子で  
は足りず風せんも追加。  
それでも早めの“店じまい”  
の盛況でした!!



## きんしゃい

8月号 vol.30

NPO法人 きんしゃい  
〒812-0053

福岡市東区箱崎1-29-4  
TEL 092-643-6095

<http://www.npo-kinshai.com>  
作成:2015.08.01

## 夏は『冷たい野草茶』を無料提供!!

毎月第2日曜の『楽しく山あるき』や『里山あるき』などで採集した野草を天日で乾燥させ、夏は**冷たい野草茶**を**無料**でご提供しています。(温かい野草茶もできます。お楽しみください。)

意外と効能が多いことに驚かれますよ!!

サロンは地域の皆さんの憩いの場として、散歩や買い物の途中でも、どうぞお気軽にご利用ください。(トイレや赤ちゃんのおむつ交換も)

## 今、ご用意している野草茶の種類と効能!

- おおばこ 胃弱やぜんそく、むくみ、など
- どくだみ 高血圧や頭痛、便秘、など
- よもぎ 肥満や冷え性、など
- クマザサ 体臭や不眠、など
- スギナ むくみなど
- 甜茶(テウチャ) 花粉症など

※この6種を飲みやすくブレンドしています。

※夏季期間中は、箱崎ぜんざいの販売を  
休止します。

サロンきんしゃいでは野草茶やコーヒー(秋以降は宮崎ぜんざいも)などのお世話をして戴くボランティアの方を募集しています。

また、買物や通院などの外出支援のほか、家事や介護補助などの生活支援活動をもっと充実させていきたいと願っています。

そして、より良い『箱崎の憩いの場』となるようにもっと活動したいと思っています。皆さんのお知恵や御力お待ちしています!!

~いつまでも安心・安全で住み安い箱崎になるよう一緒に頑張りましょう~

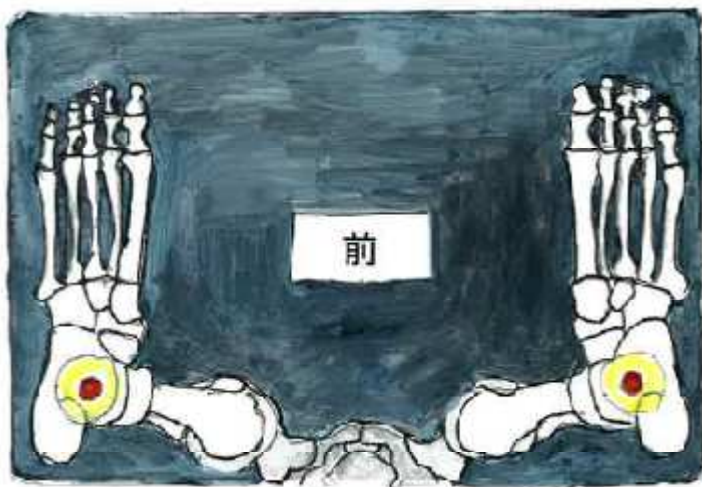
# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 26 回 原点回帰！ねこ背を治せば 100 歳まで元気！

ねこ背に  
ならない  
立ち方

—ねこ背が治る立ち方「足の裏で立つ」方法とは—

ねこ背にならない立ち方はスネの太い骨に正しく乗ることで。次の5点がその方法です。これができれば「良い姿勢」。こんなに脱力して立った経験は初めてではないですか？



でも、スネの太い方の骨に乗るって... どうしたらいいんですか

## スネの太い骨に正しく乗る方法

1. 肩幅くらいに足を広げると、自然とスネの太い骨に乗りやすくなります。
2. 少し内側に絞るイメージで、スネの太い骨に乗る意識を強く持って下さい。
3. 微調整をしながら、しっかりとくる位置を見つけます。
4. スネの太い部分に乗ったら、全身の力を抜いてみましょう。
5. 最後に背筋を意識してください。らくに自然に伸びていけば成功です。

