

《デイサービスきんしゃい》

お散歩!!

皆様今年の夏は如何でしたでしょうか。ものすごく暑かったり、大雨が来たりと大変でしたが、きんしゃいでは全員元気に散歩に出掛けました。

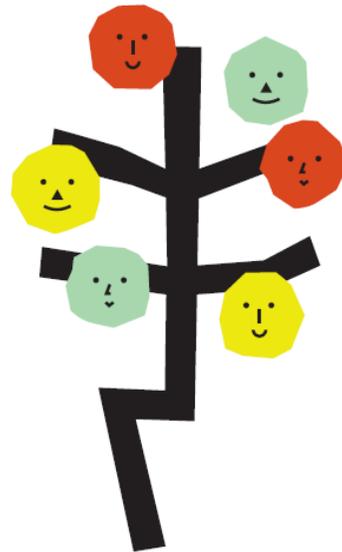
《貝塚公園》



《リサイクルセンター外周》



《川端商店街》



きんしゃい

9月号 vol.7

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>

《ヘルパーステーションきんしゃい》

甘酒の効能（麴を使ったもの）

- ・甘酒の2割はブドウ糖
 すぐにエネルギーとして使用でき太りにくい。
- ・ビタミンB群が豊富
 糖質、脂質、たんぱく質の代謝に必要。ビタミンB1、B2、B6、B12、パントテン酸、イノシトール、ピオチン等を麴が作る。
- ・アミノ酸が豊富
 人間の身体は約20種類のアミノ酸から構成されている。そのうち9種類は食事から摂るべき”必須アミノ酸”。その9種類と他のアミノ酸も摂取できる。
- ・抗酸化作用が強い
 シミやくすみを防止。
- ・3大消化酵素アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼが入っており、食物繊維、オリゴ糖も含まれる
 胃腸がスッキリし老廃物の排出が正常に行なわれ血液もきれいになり、内臓の働きも活発になる。結果、だるさやストレスも解消。



夏バテや美容にも最適!

今月のイベント

★9月15日(日)★

縁市ハコぼっぼ(マルシェ)に参加致します。ちょっと覗いてみませんか？



★★★★★9月17日(火)★★★★★

法律・介護・年金無料相談会を開催いたします。

専門家をご相談を承りますので、この機に是非足をお運び下さい。



《サロン》

8/8 商店街の抽選会がありました。

サロン きんしゃい



箱崎商店 お店案内シリーズ 花センター

~No.6~

ご予算に応じたご注文御受け致しております。

日曜日も営業しています。

TEL651-0735



介護 川柳

壺、
喜寿の母
予定は今日も
分刻み
弐、
そばにいる
その優しさに
殺られる

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

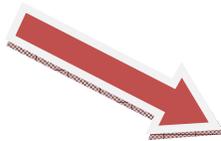
第3回 椅子に座って猫背を治すトレーニング

①

椅子に座り、骨盤を前に倒します。イメージとしてはお尻の前側の恥骨に近いところで座るようにします。



C型猫背

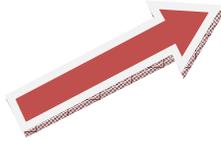


S型猫背



①

こちらは骨盤を後ろに倒します。イメージとしてはお尻の裏側の尾骨に近いところで座るようにします。



②

腰が垂直になった状態です。S型・C型ともに、腰や骨盤を動かさないように注意して顎を引き、頭を胴体の真上に乗せる様に背筋を伸ばします。



③

耳を肩の上に持ってきます。そうすると胸が張ってきて背筋が伸びます。背筋に力が入った感じがすれば背筋がまっすぐに伸びている状態になります。この姿勢を崩さずに、そっと体の力を抜きます。



終わりに…

この姿勢矯正の体操を続ければ徐々に猫背が修正されていきます。きんしゃい体操では、このトレーニングの前に呼吸が深くなる真呼吸を覚えて頂いています。呼吸が深くなると運動能力が向上し、猫背矯正の体操も効果が上がります。