

# 《デイサービスきんしゃい》

## お散歩!!

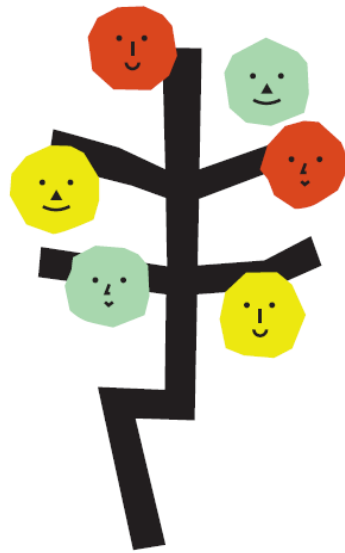
急に寒くなってきましたが、皆様体調は如何ですか？  
風邪などひかずに頑張っていきたいですね。

今回は放生会がありましたので、八幡宮を巡りました。

《笠崎宮放生会》

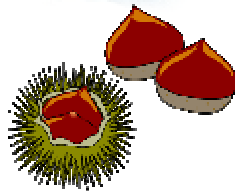


《宇美八幡宮》



## きんしゃい 10月号 vol.8

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>



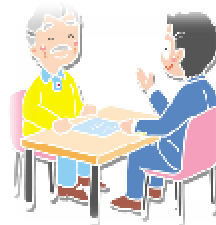
サロン きんしゃい

包丁研ぎ ★今後の包丁研ぎ★  
11/13(水) 11時～12時  
12/11(水) 11時～12時



### 《サロン》

介護相談常時受付中  
です。



# 《ヘルパーステーションきんしゃい》

さつまいもの栄養・効果

さつまいもは、ビタミンCが多く、1本で1日の必要量をほぼ摂取できます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えますから、シミ・ソバカスなどに有効です。

白い乳液みたいなものは、ヤラピンという成分で、便秘の予防に効果的です。大腸ガンにならないための健康維持に役立ちます。カリウムも多く含んでいて、高血圧にも有効です。

また、玄米ご飯の2倍のビタミンEを含んでいて、ガン発生の原因の一つである過酸化脂質の発生を抑えます。

さつまいもは調理法もさまざまです。

煮付け、天ぷら、スイートポテト、きんとん、大学いも、などなど。おやつには、りんごやレーズンと一緒に煮て、バター、砂糖で調理したものはいかがでしょう。

さつまいもは寒さに弱いので保存するときは常温で保存しましょう。また、風には当てないようにします。

### 今後のイベント予定

★11月10日(日)★

里山歩きを企画しています。

大自然の空気に  
ふれてみませんか？

若杉山へ登りましょう。



★11月17日(日)★

青空市に参加致します。

是非足をお運び下さい。



9月はお陰さまで  
売り切れ続出でした。

次回はビールとだんご汁の  
出品予定です。

★12月9日(月)★

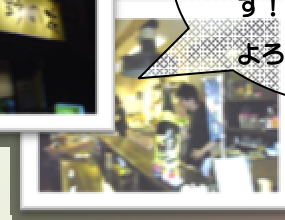
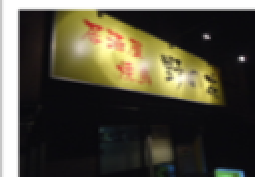
法律相談会を予定しています

普段疑問に思っている中々  
聞けない事をこの機会にどうぞ。

### 箱崎商店 お店案内シリーズ

## 野の花

～No.7～

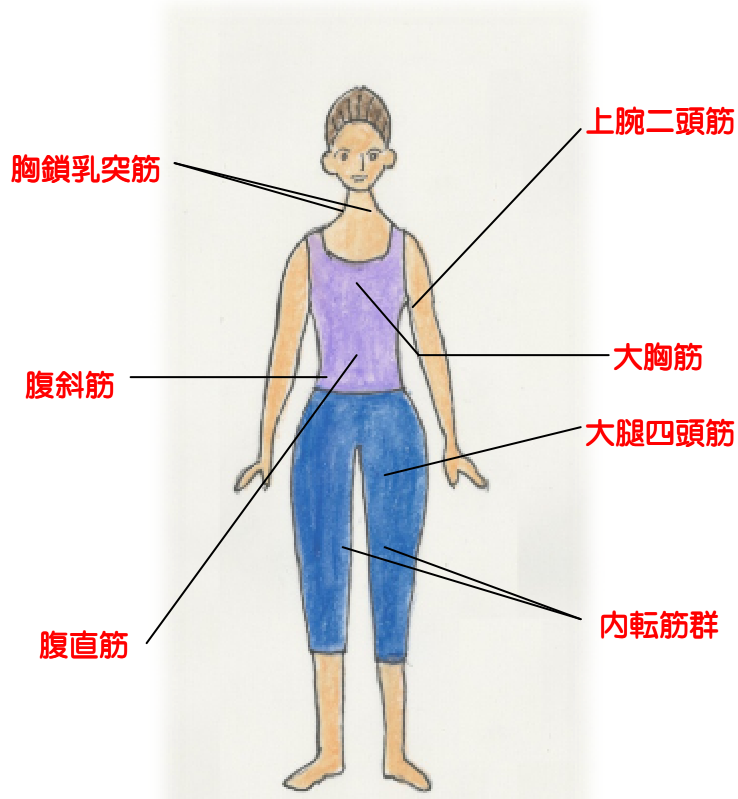
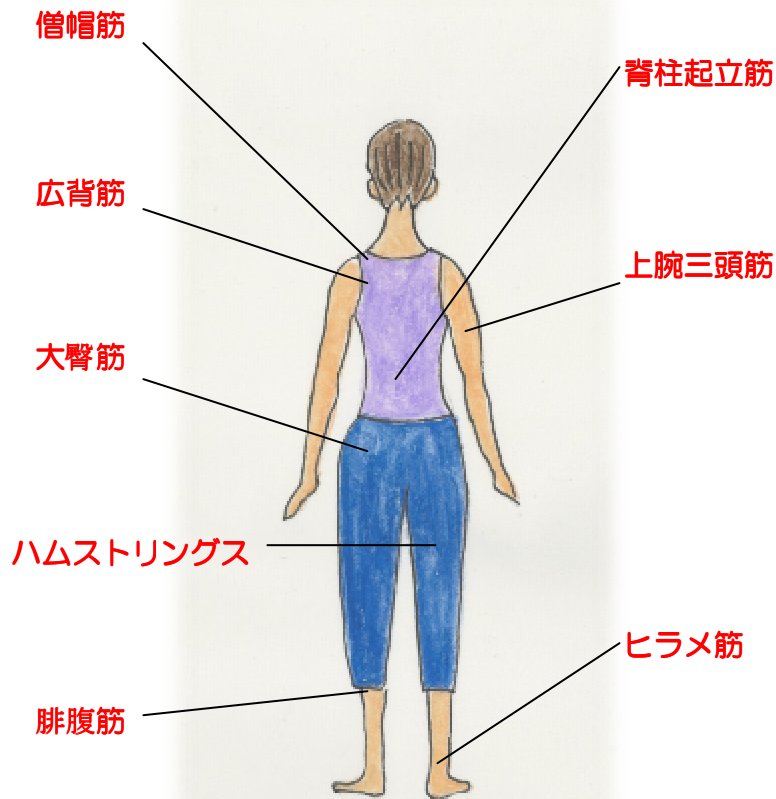


きんしゃい通りで明るく元  
気で家族で頑張ってます!!  
よろしくお願いします!!

「食べログ」に紹介されて  
います。

# 元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第4回 自分のどこの筋肉を鍛えるか。



①

人間の身体は数多くの骨や筋肉によって構成され、内部の臓器や体重を支えています。

長い人生において、それらは常に働いていますので自然と摩耗していき、動かさない部分は固着していきます。

それぞれの生活習慣によって弱くなる部位は異なってきますので、その人毎に鍛える部位とトレーニング方法を見極めていかなければなりません。

②

上の二つの図では全身の主な筋肉の部位と名称が表してあります。どこの筋肉も加齢と共に弱くなりがちですが、しかし日常生活においてとても大切な筋肉です。

終わりに…

次号からは身体の各部位に沿った実際の体操を紹介して行きながら、詳しく説明をしていきたいと思います。

きんしゃいならではの、座って出来る体操ですが続けていけば効果が実感できると思います。