

《デイサービスきんしゃい》

遠足月間!!

朝晩の冷え込みが強くなってまいりました。
 今回きんしゃいではお弁当を持って福岡市を一望できる所まで行って来ました。他にも色々と遠出しています。

《米の山展望台》



《駕与丁公園バラ園》



《アイランドシティ中公園》



《サロン》



★今後の包丁研ぎ★

11/13(水) 11時~13時
 12/11(水) 11時~13時

今後のイベント予定

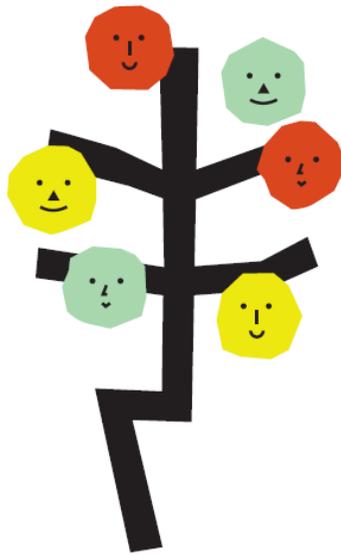
★11月10日(日)★

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。
 今回はビールとだご汁、かし
 わ飯などを出品予定です。



きんしゃい 11月号 vol.9

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>

★12月9日(月)★

法律相談会を予定していま
 す
 保険、介護、年金の事などお
 気軽にお尋ね下さい。



《ヘルパーステーションきんしゃい》

うがいについて

【どんな時にうがいをするか】

- ・外出から帰った時
 - ・外を移動した時
 - ・咳やくしゃみをする人と接した後
 - ・自らに風邪などの症状がある時
- とにかくマメにうがいをする事が感染症の予防になります。

【うがいの方法】

- 1,口の周りを洗う
- 2,まず、口に含んでブクブクとさせる
(口の中の雑菌を出す為、喉の奥には入れない)
- 3,その後、口を「ア」「オ」の発音の形に交互に動かして
喉の奥まで水が届くよううがいをします。

箱崎商店 お店案内シリーズ

まちの肉野菜あらい

~No.8~

新鮮な食材をご
 用意いたしてお
 ります。
 是非ご来店くだ
 さい。



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第5回 椅子に座って出来る体操 その1&2



①

呼吸を覚え身体を変える

呼吸筋は自分の意志で動かせる筋肉です。歌を歌う行為は吐き出す時間が圧倒的に長く、腹式呼吸になっています。腹式呼吸は横隔膜付近の内臓の血液循環を活発にし、胃や腸の蠕動運動(じゅどうんどう)も促し、心身をリラックスさせてくれます。



②

首の筋肉を十分に伸ばす

首の筋肉を曲げ伸ばし、血液の循環を良くします。首の動かせる範囲を広げて首の動きの安全性を確かめながら筋肉をほぐします。首の反り過ぎに注意しましょう。ぐっと上を向いてあごを天井に向かって引き上げます。気管支も食堂も若返り、噛む力、飲み込む力もついてきます。

終わりに…

今回は呼吸器周辺と首の筋肉を伸ばすストレッチを御紹介しました。これらは全身の中でも基本となる部位になりますので、体操を始める最初の方で行なうのが効果的です。このように毎回少しずつではありますがご家庭で座ってできる体操を御紹介していきます。