



新年明けましておめでとうございます。



《デイサービスきんしゃい》 今年も宜しく御願い申し上げます!!

新年あけましておめでとうございます。
昨年中は皆様に大変お世話になりました。本年も精一杯頑張
張って参りますので、何卒よろしく御願い申し上げます。

《東公園紅葉見物》



《宮崎宮初詣》

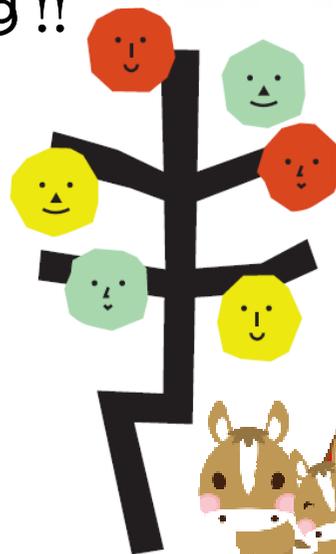


《サロン》



★今後の包丁研ぎ★

1月はお休みさせていただきます。
2/12(水)11時~13時予定



きんしゃい

1月号 vol.11

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》

幸運を呼ぶ「左馬」

古来より馬は縁起が良い動物といわれており、中でも馬の字を反転させた「左馬(ひだりうま)」は招福のシンボルとされている。

その由来は、馬には右から乗ると転ぶという習性があるため、必ず左側から乗る事からきている。つまり「左馬は倒れない」として、人生を大過なく過ごせるという意味が込められている。左馬の下の部分が巾着の形に似ていることから金運のお守りにも使われたり、普通は人が馬をひいていくところを、逆に馬が人をひいてくる(招き入れる)ということから商売繁盛に繋がるとされている。また、「うま」を逆さから読んだ「まう」が、祝宴での「舞い」を連想させるので縁起がいいという説もある。

陶芸の世界で、新設の窯に火を入れるときは、作品が途中で倒れないで無事に焼けるようにとの願いを込め、左馬(頭が右、尻尾が左)を描いたものを焼くことがあるそうである。



箱崎商店 お店案内シリーズ

~No.10~

Aglio olio あーいおあーいお



美味しいパスタの
お店です。

<http://www.aglioolio.jp/>

先月のイベント

★12月9日(月)★

法律相談会



★12月20,21日(金,土)★

歳末にぎやか市抽選会



★12月24日(火)★

マジックショー



元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第7回 椅子に座って出来る体操 その5&6



①

腕を元気よく振り、上体の筋肉をほぐす

走っているような気持ちでリズムカルに腕を振り、上体の筋肉をほぐし血行を促進しましょう。

腕を振って上体を起こし、右ひじを左ひざに当て、反対側も同様に当てながらこの動作を繰り返し、動作のリズムやタイミングを養い身体を動かす対応能力を高めましょう。

②

両足をゆっくり伸ばし上下運動を繰り返す

ひざの痛み、下半身のむくみ、だるさの改善や脚力のパワーアップ、便秘解消、脚・お腹のたるみなどに両脚上げは効果があります。



終わりに…

これらの体操はひとつの動作で複数の筋肉が鍛えられる大変効率の良い体操です。勢いに任せるのではなく、ゆっくりと動きを確認するように動かしながらもリズムカルに行うことが重要になります。