

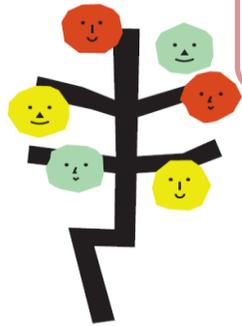


7月23日・24日 夕暮れより

毎年7月23日・24日の2日間子どもの健康や安全を願って行われる、箱崎伝統の夏祭りです。

きんしゃいも一昨年からサロンの前に箱庭を飾り参加しています。伝統ある地域の行事に是非足をお運びください。

★子どもたちはお線香を持って参加してくださいね★



利用者様と一緒に
楽しく作りました★



きんしゃい

7月号 vol.29

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>

節電より

暑くなってきました☀

熱中症予防を!!

高温多湿な所に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節がうまく働かなくなります。上手に過ごして熱中症を予防しましょう。

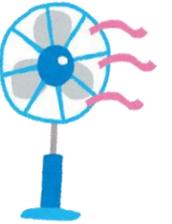
●室内にいるときは…

気温や湿度が高い時は、無理をせず扇風機やクーラーを使いましょう。

カーテンやすだれも効果的です。

●外出するときは…

日傘や帽子などを着用したり、なるべく日陰を歩くようにしましょう。こまめに休憩・水分を取ることも忘れずに。



塩分も大事です。“塩飴”なども活用して、元気に暑さを乗り切りましょう。



ヘルパーステーションきんしゃい

☎092-409-2259

※心を込めた、安心、安全なサービスを提供させていただきます※

ご自分では、困難になった掃除や買い物…

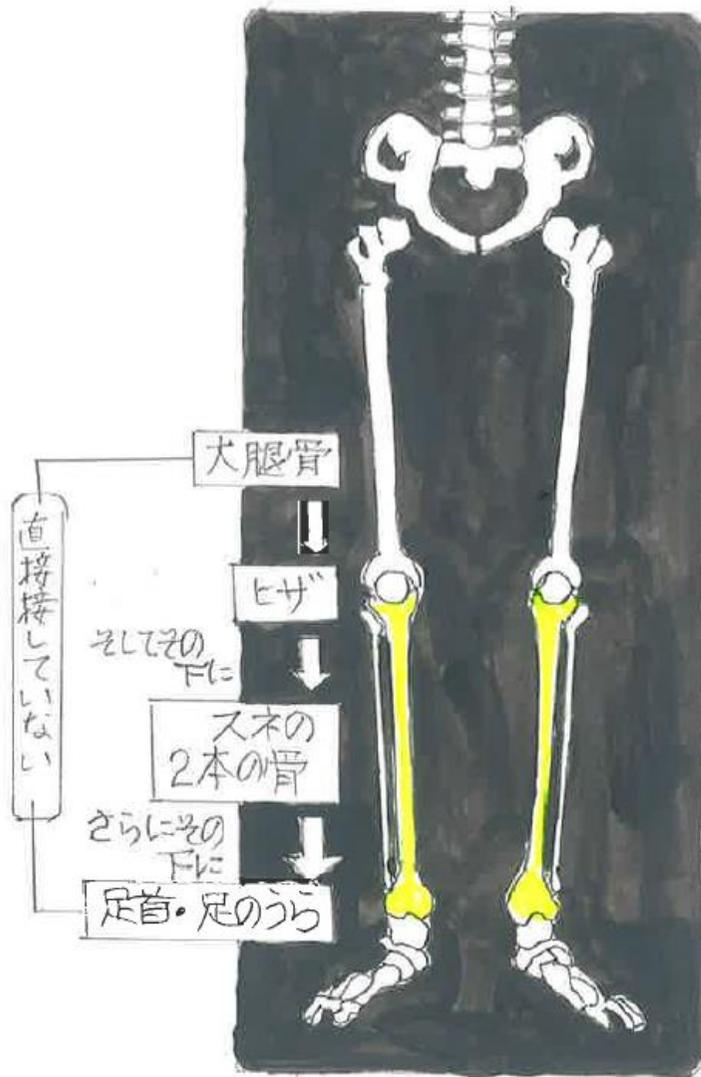
入浴やおむつ交換など、まずはお気軽にお電話ください。

～いつまでも、住み慣れた我が家での生活を支えます～

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第 25 回 原点回帰！ねこ背を治せば 100 歳まで元気！

—ねこ背が治る立ち方「ヒザで立つ」と「足の裏で立つ」の違いを知る—



ヒザ立ちが自然と正しい姿勢になる理由が分かれば、いよいよねこ背が治る立ち方の実践です。

「ヒザで立つ」と「足の裏で立つ」のとの違いは、骨盤を支える大腿骨に接しているかいないか、ヒザは大腿骨と接していますが、足の裏は遠く離れています。

では、足の裏で立つ時はどうしたらいいのでしょうか。



すでにピンときた人もいるはずですが！
大腿骨に正しく乗るためには、つながっているスネの骨に乗らなくてははいけないんです。

スネには2本の骨がありますヨネ。
外側の細い骨は体重を乗せるにはたよりないから、乗るのはもちろん内側の太い骨ですよ！

次号へつづく...