

《デイサービスきんしゃい》

お散歩・遠足!!

今年も夏が近づいてまいりました。

デイサービスきんしゃいでは暑さにも負けず屋外にも散歩や見物に出掛けております。

帽子とお茶は必需品です。

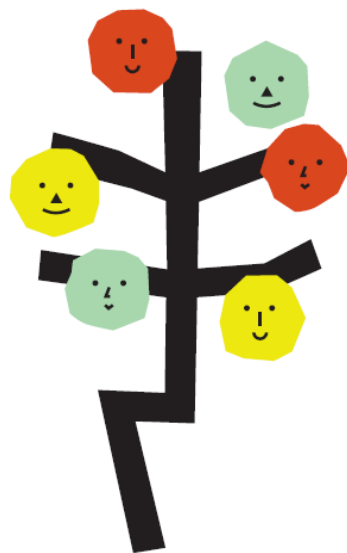
《香椎宮菖蒲池》



《筥崎宮あじさい苑》



《恵光院菩提樹》



《ヘルパーステーションきんしゃい》

食品表示のあれこれ

【消費期限】 開封していない状態で、尚且つ表示されている方法により保存した場合において、食べても安全な期限を示しています。過ぎたら食べないほうがよい。

【賞味期限】 開封していない状態で、尚且つ表示されている方法により保存した場合において、美味しく食べられる期限を示しています。過ぎても、すぐに食べられないということではない。

【常温】 食品の保存温度での常温とは、一般的には「15℃から25℃」の事を指します。

今月のイベント

★7月1～6日(月～土)★

七夕かざりを利用者の皆さんと作りしました。

★7月23,24日(火,水)★

人形飾りに参加致します。
是非足をお運び下さい。

きんしゃい 7月号 vol.5

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>



介護川柳
壹、ありがとう
氣持ちを繋ぐ
魔法かな
貳、人生の
標を教わる
介護かな

★★今月の包丁研ぎ★★

7/10(水) 11時～12時まで

《サロン》

佐々木銘菓堂のお菓子、
好評です。

サロン きんしゃい
パソコンくつろぎ空間



●介護相談●

介護でお困りのこと、

何でもお気軽にご相談ください。

裏面もご覧ください!

箱崎商店 お店案内シリーズ

～No.4～

きんしゃい通りの

《パソコン教室》



若い方からシニアの方まで、
男女を問わずパソコンを使っ
てみんなで楽しみませんか?

夏の涼 そうめん

そうめんを食べる時は薬味をたっぷり入れて食べましょう。いろいろな味や香りが楽しめ、ミネラルやビタミンもとれます。

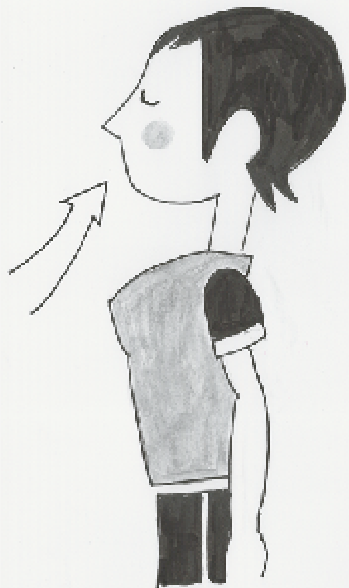
ねぎ、しょうが、大葉、みょうがやトマト、きゅうりを入れても涼げです。疲れがたまっている時はおくら、モロヘイヤ、山芋などをいれて。

ささみや冷しゃぶなら食欲がない時でもさっぱりいただけます。

つゆの味を変えて…ごま油やごまだれを加えてみるのもお勧めです。

元気を取り戻すきんしゃい体操シリーズ

第1回 真呼吸で身体が変わる

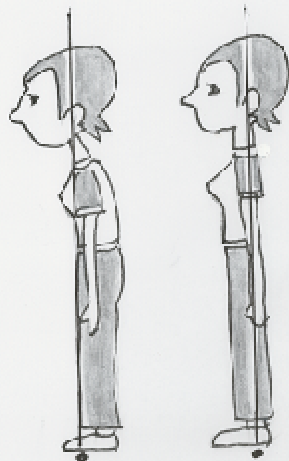


② 不安や恐れからくるストレスや姿勢の悪さも呼吸が浅くなる原因です。きんしゃい体操では呼吸を深く安定させる真呼吸を身につけて頂きます。

④ よほど注意しないと気付きませんが、腰の付近で少々前傾し、けれども方の近くになると猫背として目につきます。猫背でいると首や肩がこります。前に倒れそうになる上体を首と背中中の筋肉で支え続けるからです。正しい姿勢でいれば、腰に不要な負担をかけなくてもよくなります。

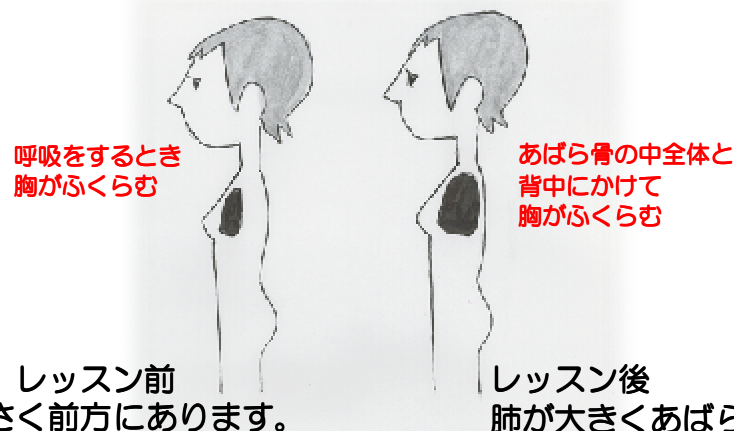
ささやかな重心のスレからはじまる猫背

猫背の重心
足裏の中央に
乗っている



正しい重心
スネの太い骨に
乗っている

① 呼吸と真呼吸の違い



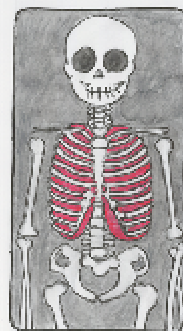
呼吸をするとき
胸がふくらむ

レッスン前
肺が小さく前方にあります。

あばら骨の中全体と
背中にかけて
胸がふくらむ

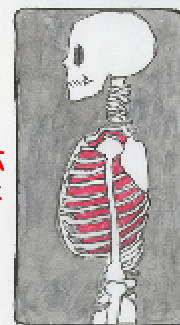
レッスン後
肺が大きくあばら前方に広がって、呼吸の時に鎖骨付近から背中にかけてふくらみます。

③ 呼吸を安定させよう



下は肋骨の底辺近く、
上は鎖骨を少し超えた
あたりまで肺は大きく
広がります

肺は背中側に大きく広がり、背骨の真ん中あたりまで及びます



終わりに…

今までの感覚では、肺の大きさと場所の意識は少し違っていただろう。呼吸が深くなると酸素の摂取量が上がります。これまで酸欠状態にあった組織、細胞にも酸素が行き届くようになります。これだけで身体は間違いなく改善します。呼吸が深くなると運動能力も向上、心も安定してきます。