

# こぶしの花



第267号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

今年の8月は、40年ぶりの長雨で、涼しい日々が続きましたが、8月の終盤に入り、猛暑が戻ってきて、気温の急上昇に体がついて行けない日々が続いています。9月も残暑の厳しい日があると思いますが、体調を崩すことがないよう、十分な栄養と休息を取っていただき、元気に関町デイにお越しいただくことを願っております。

## 敬老会のお知らせ

関町デイサービスセンターでは、9月18日（月）、19日（火）、20日（水）に日頃の感謝の気持ちをこめて、また皆様のこれからの健康長寿を祈念して「敬老会」を予定しております。

式典を開催し、賀寿のお客様のお祝いを皆様と一緒に行います。

昼食にはお祝い膳をご用意し召し上がっていただきます。

どうぞ、お楽しみに！



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年9月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会

## 関町健康たいそろの骨<sup>ツ</sup>

すべての体操の基本、もっとも大切な運動、それは深呼吸です。 その2

深呼吸では、息だけではなく、「姿勢を」意識すると大変効果的です。まず背筋（せすじ）をまっすぐに伸ばして「気をつけの姿勢」のように胸を張りましょう。椅子に座っている方は、背もたれから背中を離して、胸を張ってください。

この「良い姿勢」から、ゆっくりと、細く長く、息を吐き始めます。そして息を吐きながら少しずつ背中を丸めていきます。最後の一息まで、頑張ってお息を吐くと、おなかへこみ、軽くお辞儀をしたような、前かがみ姿勢になります。



「最後まで息を吐いたときは、背中が丸まり、やや前かがみ姿勢になる。」



覚えておいてください。

「息を吐くときは、背中を丸めるイメージで」