

〈発行〉

## ふくおか健康友の会 たたら香椎支部

事務局（たたらリハビリテーション病院内）092（691）5615

たたらリハビリテーション病院ホームページ <https://tatara-reha.jp>

各行事のご案内については、隔月発行の新聞折り込みではご案内できない場合があります。たたらリハビリテーション病院ホームページに随時ご案内を掲載しますので、そちらもご覧ください。



# あけましておめでとうございます

新型コロナによる制約が緩和され、去年は、バスハイクをはじめ、会員の親睦を深める活動を少しずつ再開することができました。季節を越えて流行が拡大しているインフルエンザなどの感染症にも留意しながら、今年は更に多彩なとりくみを進めて参ります。

## 多島海の眺望に感動

—いろは島バスハイク—



11月26日（日）、4年ぶりのバスハイクには、受付開始日の午前中には定員に達する申し込みを頂き、急遽2号車を手配しての開催となりました。当日は暖かい日差しに恵まれ、目的地のいろは島展望台からは多島海の雄大な景色を堪能。国民宿舎いろは島での昼食交流会では新鮮な海の幸に舌鼓を打ち、食後は、美肌の湯が自慢の温泉やカラオケで自慢のノドを披露するなど、くつろぎの時間を過ごしました。帰り道に立ち寄った唐津うまかもん市場では、農産物や海産物、土産物など豊富な物産に目移りしながら、思い思いに買い物を楽しみ、充実した一日となりました。（ウラ面に写真掲載）

## 適度な運動で心も体もリフレッシュ

★ウォーキング班会★

★フィットネス班会★

10月～11月のウォーキングラリーにエントリーしたメンバーで、香椎浜～あいたか橋～アイランドシティを一周するウォーキングをおこないました。1周する自信が無いと言っていた人もおしゃべりを楽しみながら無事歩き通すことができました。



八田公民館で開催しているフィットネス班は、会場の都合にもよりますが、第3月曜日（13時半～14時半）におこなっています。



11/20 腹筋を鍛える運動



12/18 足を鍛えるゲーム



ウラ面に続く



# ねんりんクラブ主催で健康講座

～市営青葉住宅集会所で認知症学習と健康チェック～

11月24日（金）、市営青葉住宅集会所で健康講座を開催しました。今回、青葉ねんりんクラブの集まりに友の会役員と病院職員が参加する形で開催、支部役員・病院職員を含め19人が参加しました。血圧、骨密度、体脂肪、足指力、お肌チェックなどの健康チェックの後、前回の高見ヶ丘公民館の講座に続いて講師を担当した小川真澄さん（たたらりハビリテーション病院ソーシャルワーカー）から認知症の基礎知識についてお話し頂き、認知症予防に効果的とされるデュアルタスク（2つの事を同時に実施）の運動を交えながら、楽しく学習することができました。



## いろは島バスハイク フォトギャラリー



みかん詰め放題



ひもの屋さん

かまぼこ屋さん

