

発行 ふくおか健康友の会  
たたら香椎支部 事務局 092(691)5615  
たたらリハビリテーション病院 社保共同組織委員会

支部では友の会新聞の封筒詰めや手配りをお手伝いしていただける方をさがしております。ご自宅周りでもかまいません。協力していただける方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

<お勧め雑誌紹介>あなたと民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」定価 380 円。内 100 円は東北震災カンパにあてられます。

## 友の会たたら「総会」開催します。

～ 会員みなさん、参加しましょう。2014 健康講座開催・友の会活動確認 ～

開催日時：6月7日(土) 14:00 ～ 16:00

場所：いきいき八田地域交流スペース(病院隣接奥の建物)

1 部では 14:00 より「第 2 回 健康講座」を開催します。

内容は「身体に優しい漢方薬の効用 頭痛・更年期障害…」

講師：小野富士雄先生(たたらリハビリテーション病院副院長)

この講座は、どなたでも参加できますので、お気軽にご近所の方々お誘い合わせの上お越しください。お待ちしております。

2 部では 15:00 より「友の会たたら香椎支部 総会」開催です。

2013 活動・会計および会計監査報告。2014 活動方針・予算案・議案採択・役員選出など。16:00 からは懇親会です。みなさんの参加をお待ちしています。



## 舞松原地域で「リハビリストレッチ」開催。体の変化体感!



3月14日、舞松原地域の高見丘集会所にて、久々に班会(健康チェック・ミニ学習)を開催しました。当日は、リハビリ専門職のたたらリハ病院リハビリスタッフ2人が参加。現在の身体測定を行なった後、ストレッチ(体操)で体感しました。会場には参加者19人が集い、講師の指導のもと、みなさんと一緒に実演です。終了後には、体の「ゆがみ」も整えられ変化が現れたようです。学習後には骨密度測定や血管年齢測定などで健康チェックを行いました。



## 友の会「文化祭」サンレイクかすやへ 600 人集い開催。

3月9日、粕屋サンレイクかすやにて、春の文化祭が開催。会場へは600人が集い。会員さんによる舞台28演目・出展130点が披露され楽しみました(写真、友の会たたら香椎支部から出演。藤間流のみなさん)。



## 春、花見ウォーキング開催。満開の桜を満喫！



3月30日(日)糟屋郡 JR 長者原駅近くの「賀与丁公園」で、たたら香椎支部役員を含む11名の参加で花見をかねた健康ウォーキングをおこないました。会場は桜が満開。寒風吹き荒れるあいにくの天気の中、公園1週4.2K

のウォーキングとなりました。今回、文化祭つながり参加や2組のご夫婦も参加され、昼食時には桜の下で各自準備した弁当を食べつつ楽しく交流を行ないました。次回は6月1日(日)10:00出発(集合は病院1Fフロア) 場所:油山 市民の森を予定。参加者は友の会事務局 691-5615(末次)へ連絡を!(雨天中止あり)。

## 第1回 健康講座を開催。「笑いヨガ」で身体ポカポカ

4月4日、第1回「健康講座」を開催しました。内容は、昨年8月につづき、久しぶりの「笑いヨガ」です。

今回は初参加者も加わり、スタッフも含め30人で開催しました。会場では講師の指導のもと、みんなで笑いを声に出し、体操と呼吸法を取り入れた「笑いヨガ」を体感です。はじめは、照れもあり動きも声も小さくスタートし、次第に大きくなり終盤にはみなさんの身体は「ポカポカ」で自然な笑顔となりました。

実は笑いにはストレスホルモンを抑制する効果があり、思い切り笑うことで脳にも酸素が行き渡ります。笑うことは心にも体にもいいことなのです。参加者からは身体が温かくなり楽しかった今後も続けたいなど感想を寄せられました。



## 久しぶりに、サニー前で「あおぞら健診」を行ないました。



2014年度は、病院内友の会担当スタッフの面子も心機一転し、4月11日にサニー前で第1回あおぞら健診を開催しました。内容は、血圧測定、血管年齢、骨密度測定、体脂肪測定などです。開始早々は人が集まるか不安の中、なんと過去最多の35人を記録。友の会もかけつけ、大変にぎわった会場となり、おなじみの顔もみられ地域への根付きを感じた健康チェックでした。次回は6月13日(金)14:30~サニー前で行ないます。来場お待ちしております。

## 平和の取り組み「福岡県民集会」へ行ってきました。

4月19日、警固公園にて友の会・福岡医療団や他団体の多くの方々が平和を守るため「県民集会」へ集いました。今、戦争をする国へ暴走しています。秘密保護法廃止!世界に誇る日本国憲法9条を守ろう!と平和な日本へ



アピールが行なわれました。