

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。医療・介護など、ためになる情報誌。購読は病院受付へ

さくら満開の駕与丁公園でウォーキング班が活動!



3月29日(日)の駕与丁公園で、健康友の会たたら香椎支部の「ウォーキング班」が年度最後の友の会行事を締めくくりました。数日前から雨の多い日が続き、当日の天候も危ぶまれましたが、参加者の日頃の行いも良かったせいかな?当日は晴天となりました。また、桜もこのところの天候で開花が心配されましたが、こちらも、ほぼ満開と全てにおいてパーフェクトな状況の下での開催となりました。参加者は宣伝効果もあって、初参加者や子供を含め11人が集いました。会場では、各々で無理の行かないコースを選びスタートです。みなさん、満開の桜と青空の下で心地よい汗をかき、気持ちも晴れやかとなりました。終了後には、ブルーシートを広げ、桜をみながら弁当を食べ、楽しい一時を過ごしました。

舞松原「班会」開催

3月13日、舞松原地域の高見丘集会所で、ひさしぶりに開催。今回の健康友の会と病院スタッフによるミニ学習と健康チェック(班会)に、初参加者も含め18人が集いました。内容は、当病院のリハビリ専門スタッフ指導のもと“肩こり・肩・首の痛みやこりを和らげる効果や予防へ”をテーマに、人体模型を使って「ストレッチ」を学習。早速、イスを使って自宅でも出来るストレッチをみなさんと一緒に行いました。終了後は、色々な測定機を使っての健康チェックを実施。体を動かした後でもあり、いつもと違う数値が!と驚きの声も聞かれました。



健康講座「笑いヨガ」開催



4月3日、新年度に入り第1回を開催しました。内容は1年ぶりの「笑いヨガ」です。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、初参加者の方も加わり講師・スタッフも含め19人が集いました。会場は、講師の指導のもと、みんなで笑いを声に出し、誰でも出来る体操・呼吸法を取り入れ体感しました。終盤には、みなさんの体はポカポカで自然な笑顔となっていました。

この「笑いヨガ」。いろいろな場所で開催されており人気の講座となっています。次回開催時には参加してみませんか。

「あおぞら健診」開催

4月10日、たたらリ八病院隣サニー前で健康チェックを開催。今日は、あいにくの雨の中で「あおぞら健診(笑)」となりましたが、会場へは7名が来られ、



骨密度測定など色々と実施。初めて来場された夫婦もおられ「次回はいつ開催するの?」とおっしゃられていて、今回の健診にご満足されている様子でした。

2015 年度第 14 回ふくおか健康友の会

たたら香椎支部総会ご案内

当日は「健康講座」を開催します。この講座は、どなたでも参加できます。みなさんの参加お待ちしております。

会員でない方も、後の総会へ参加しませんか！友の会を知り、一緒に楽しい健康な取り組みへ参加しましょう。

日時：6月13日（土）14:00 開会

場所：特別養護老人ホームいきいき八田

1F 地域交流スペース

たたらリハビリテーション病院
隣接奥の施設です。

みなさん方には2014年度の友の会イベントへのご協力、ご参加いただき誠にありがとうございました。昨年は、2年ぶりとなる「いきいきふれあい健康まつり」を開催しました。当日は、あいにくの雨となりましたが900人が集い。舞台や模擬店で楽しく交流を行ない大成功に終わることが出来ました。その他にも「日帰りバスハイク 筑紫野 天拝の郷」で、料理・風呂を満喫。その後、小郡の九州歴史資料館を見学など楽しみました。また、健康チェック・がん検診の取り組みも地域や病院内で開催し喜ばれました。今年度も健康に関する取り組みで、いきいきした諸活動を行っていききたいと考えております。つきましては、上記の日時にて「健康友の会たたら香椎支部総会」を開催いたしますので「健康講座」終了後も時間の許せるかぎり総会へご参加下さい。ご多忙中とは存じますが、みなさまのご参加をお待ちしています。

総会内容 講座修了後の「総会」へ引きつづきお付き合い下さい。

第1部 14:00 ~ 14:40

第2回健康講座

「高脂血症」

自分では全然気づかない
血管内の脂質異常。

ほっておくと動脈硬化・

心筋梗塞や脳梗塞の発作を

おこし最悪の場合、死亡に至る怖い病気です。



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

第2部 14:40 ~ 15:40

総会

2014 活動・会計報告および

会計監査報告

2015 活動方針・予算案

団体・友の会発言

議案採択

2015 役員選出 など

