

たたら香椎支部ニュース

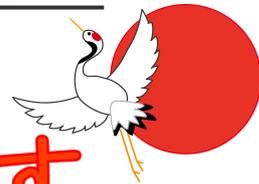
安心して住み続けられるまちづくりをめざして!

〈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帯封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。



あけまして おめでとうございます



昨年は、楽しく元気な友の会をめざして、たたら香椎支部として様々な活動をおこなってきました。今年も、さらに多くの会員のみなさんが気軽に参加できる友の会となるよう、とりくみを進めて参ります。

思わず熱中? フルーツ狩り

11月12日、恒例のバスハイクは朝倉りんご園でのフルーツ狩りへ。秋空のもと、りんご狩りと柿狩りを堪能しました。たわわに実る柿の誘惑に、みんな袋に入りきれないほど柿狩りに熱中。体を動かしたあとは、咸生閣で山の幸・海の幸のごちそうに舌鼓を打ち、温泉につかる人、カラオケで自慢のノドを披露する人、そして道の駅での買い物を楽しむ人、それぞれに秋のバスたびを満喫しました。



懇親会で手品披露の植村さん



柿

柿



りんご狩り

土井台班で班会

地域の班会としては今年度3ヶ所目の、土井台集会所での班会を11月8日に開催し地域から8人が参加されました。班会では、骨密度や体脂肪、足指力測定などの健康チェックの後、たたらリハビリテーション病院理学療法士の野田さんを講師に「健康体操」を行いました。



骨密度測定



バレーボール大会で 健康チェック

12月1日に多々良小学校体育館で開催された地域のママさんバレーボール大会決勝戦の会場で、病院職員とともに健康チェックを行いました。試合の合間に体脂肪や血管年齢、お肌チェックなど7項目のチェックを受けた参加者は、結果を聞いて一喜一憂する場面も。健康状態のチェックとともに日頃からの健康管理の大切さを知っていただく機会となりました。



《フィットネス班会》毎月第2水曜日と偶数月第4水曜日の14~15時「いきいき八田」地域交流スペースで開催しています。友の会会員はどなたでもご参加いただけます。会費・予約不要です。

《健康講座》偶数月第1金曜日の14~15時「いきいき八田」地域交流スペースで開催しています。どなたでも予約なし・無料でご参加いただけます。