

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（たたらリハビリテーション病院内）
電話 092 (691) 5615
ホームページ アドレス <https://tatara-reha.jp>

5年ぶり 元気に健康まつり



たたら香椎支部「長生き音頭」

10月26日(土)、コロナ禍をはさんで5年ぶりとなる「いきいきふれあい健康まつり」がたたらリハビリテーション病院で開催され500人の参加で賑わいました。オープニングの太鼓や多々良中央中学校吹奏楽部によるブラスバンド演奏、松島ジュニアダンスのよさこいダンス、中村慎吾ソロコンサートなど多彩なステージに会場は熱く盛り上がり、グルメやアクセサリーの出店も好評でした。子供たちに大人気のバルーンアートには親子連れの行列ができました。たたら香椎支部からは「長生き音頭」の踊りでステージに立ったほか、出店や、健康チェック、受付の要員も担いました。

健康まつりの写真はウラ面

「憩いの場」で学んで遊んで



10/18 遊ぼう会でトランプやはさみ将棋



10/12 エコの会で地球沸騰化がテーマの「タモリステーション」を鑑賞し討論



9/14 映画を観る会で「日本の熱い日々 謀殺下山事件」を鑑賞

舞松原郵便局横のたまり場「憩いの場」を活用して、エコに関する勉強会や映画鑑賞、懐かしい遊びに興じる「遊ぼう会」など、楽しく学習し遊ぶ活動が広がってきました。

- ◆遊ぼう会は毎月第3金曜 13:30～開催です
- ◆次回エコの会は 11/16(土)10:00～です

体力維持しっかりと ～第3火曜はフィットネス～

月1回のフィットネス班会では、肩まわりの運動や下半身強化、ラダー（はしご）を使った脳トレを兼ねた運動など、体力を維持し転倒リスク予防のトレーニングを行っています。自宅でもできる運動なので、日常的な運動不足解消に役立っています。



黄色で左手を挙げる



スクワット

- ◆フィットネス班会は毎月第3火曜 13:30～14:30
- いきいき八田地域交流スペースで開催します



中村慎吾さんコンサート



オープニング・元気鼓（げんきっこ）の太鼓



バナナの叩き売り



振付ありの「愛のしるし」(多々良中央中学校吹奏楽部)



松島ジュニアダンス



友の会サニー班（ごはん類・ぜんざい・コーヒー）



会場受付



健康チェック



新規入会者も（友の会コーナー）



渡邊支部長の閉会あいさつ



リハビリ技師の健康体操



友の会エコの会（小物・雑貨）