

# 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>



## あけましておめでとうございます

2024年は5年ぶりとなる健康まつりを開催することができ、バスハイクや健康チェックなど、活動内容をコロナ前とほぼ同水準に戻すことができました。加えて「遊ぼう会」など、たまり場「憩いの場」を活用した新たな取り組みも開始しました。更に活動の幅を広げ2025年を楽しく明るい年にしていきましょう。

## 紅葉の城下町と海峡の眺めを堪能



功山寺 総門



昼食会場からの眺望



長府毛利邸 庭園

11月30日、下関・城下町長府観光のバスハイクは、前日までの雨もあがり、寒さも和らぐ好天のもと54名が参加、7名の方が新たに友の会会員となりました。心配した紅葉も見頃となり、城下町のたたずまいと紅葉を眺ながらの散策、関門海峡を見下ろす宿での食事と温泉など、癒される旅となりました。(ウラ面に写真掲載)

## 元気の源は心と体の健康

### ★ウォーキング班会★



11月9日、ウォーキングラリーの登録メンバーを中心に12人が参加し、粕屋町・駕与丁公園でウォーキング班会を開催。各人がコースを決めて園内を散策しました。

### ★健康チェック★



11月22日、病院職員の協力を得て「憩いの場」で無料健康チェックを行いました。

### ★フィットネス班会★



11/19 ラダー

12/17 肩の運動

ウラ面へ

◆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

# たまり場で楽しいこと、ためになること色々

舞松原郵便局隣のたまり場「憩いの場」では、健康マージャン班のほか、懐かしい遊びを楽しむ「あそぼう会」や「映画を観る会」、エコや食事と健康を考える学習会など、多彩に取り組んでいます。

## ★映画を観る会★



12月7日「映画を観る会」は、テレビで会えない芸人松元ヒロのドキュメンタリー「松元ヒロの世界」(鹿児島テレビ製作)を鑑賞。

## ★エコの会★



12月14日は国連提唱の「ACT NOW-10の行動」について学習し、私たちにできることについて考えました。

## ★食べ物と体を考える会★



12月11日、東・東支部の松崎・名島地域の方々と合同で「食べ物と体を考える会」第1回学習会を開催。雑誌『食べもの通信』の記事から噛む事の大切さを学習しました。

## ★あそぼう会★



五目並べ、歩まわり

11月15日「あそぼう会」には12人が参加しました。



ジエンガ



マージャン班のメンバーも加わって

◆遊ぼう会は毎月第3金曜 13:30～開催です  
◆エコの会は毎月第2土曜日 10:00～開催です

## 下関・長府バスハイク フォトギャラリー



川に錦鯉!



毛利秀元公像の前で



功山寺



長府と壇の浦でお土産たくさん



長府毛利邸



食後の日向ぼっこ



関門橋を臨む昼食



国民宿舎「海峡ビューしものせき」前で

ふくおか健康友の会 たたら香椎支部バスハイク  
～紅葉の城下町と海峡の眺望～  
2024年11月30日(土) 下関・長府