

<2025 年度・No.5> 2026 年 1 月発行

## 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

2025 年はバスハイクや健康チェックなどの活動に加え、「食と体を考える会」等の「憩いの場」での班活動、保健教室の取り組みなど活動の多様化を図ってきました。2026 年はもっと活動の幅を広げて、元気な年にしましょう。

## 雄大な阿蘇を眺めて駆け足の旅

11 月 15 日、好天に恵まれた阿蘇へのバスハイクには 58 名が参加、8 名の方が新たに友の会に入会されました。九州道で事故渋滞に巻き込まれるアクシデントがありながらも、名物あか牛料理に舌鼓を打ち、温泉や足湯に癒され、雄大な阿蘇の眺めや歴史ある阿蘇神社、水基（阿蘇の湧き水）巡りなど、駆け足で体験することができました。

（ウラ面にも写真掲載）



大人気の金運の泉

雄大な阿蘇をバックに



## 広げよう！健康づくりの輪

### ★青葉住宅で健康講座

11 月 26 日、青葉住宅集会所で今年度 2 回目となる「ねんりんクラブ」と共催の健康講座を開催し、福岡医療団本部の村瀬看護師より、寒い季節に室内の温度差で起こるヒートショックについて話して頂きました。あわせて、骨密度や血管年齢などの健康チェックも実施しました。

骨密度測定



ヒートショックの学習



足指力測定

### ★サニー前健康チェック



11 月 28 日、アピアリ八田のサニー前で、コロナ禍をはさんで 6 年ぶりとなる「あおぞら健康チェック」を、病院職員にも協力頂き実施しました。開始当初は人通りがほとんどなかったものの、終盤には何人もの方が利用されました。

### フィットネス班会のご案内

1 月 20 日（火）13:30～14:30  
（毎月第 3 火曜日）

いきいき八田 1F フロアにて

＊参加費・事前申込は不要（友の会会員対象）

筋肉を守る  
たんばく質の話



11/18 フィットネス



輪になって  
頭の体操



# 心ワクワク体イキイキ 試食会

…食と体を考える会…



東・東支部の方々と合同で開催している「食と体を考える会」では、体に良い食事を体験しようと、11月14日に試食会を開催。選抜メンバー3人が用意した食事を堪能しました。



# 種あかし

…あそぼう会…

11月21日のあそぼう会は、植村副支部長に得意の手品を教えて頂きました。破った新聞が元に戻る手品や切った紐が元に戻る手品など、種が気になる手品をすべて種あかし。かなり手の込んだ種の仕込みに参加者は興味津々。準備を待つ間はジェンガで盛り上がりしました。

## 「憩いの場」催しのご案内 (1/10以降)

- ◆あそぼう会(隔月第3金曜日)  
1月16日(金) 13:30~15:00
- ◆エコの会(第2土曜日)  
1月10日(土) 10:00~12:00
- ◆食と体を考える会(隔月第2金曜日)  
1月23日(金) 14:00~ 1月は日程変更
- ◆映画を観る会(第4土曜日)  
1月24日(土) 10:00~
- ◆健康マージャン班(原則毎週火曜日)  
1月13日(火) 13:00~17:00

## 阿蘇バスハイク フォトギャラリー

湯巡追荘(ゆめおいそう)の足湯



ガイドボランティアの説明

阿蘇神社の手水「神の泉」



道の駅大津



ふくおか健康友の会 たたら香椎支部バスハイク  
～雄大な阿蘇を望む神社と名水～  
2025年11月15日(土)阿蘇