

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〕 ふうおか健康友の会 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>

桜は二分咲き…でも降り注ぐ春の息吹を満喫

～駕与丁公園散策～

3月28日、粕屋町の駕与丁公園での花見を兼ねたウォーキング企画に、たたらリハビリテーション病院からのワゴン車と直接現地集合で16人が参加。春の陽気の中、思い思いのコースで公園内を散策しました。当初の予報より開花が遅れたソメイヨシノは二分咲き程度で見頃には早すぎましたが、満開のオオシマザクラやコブシが見事な花を咲かせていました。昼食交流会では、各人持参の昼食を食べながら歓談し、食後は植村副支部長のマジックや雑学クイズで交流して、春の息吹を感じながら楽しい時間を過ごすことができました。



大島桜の前で



破った新聞が…



元通りに！



コブシも満開



満開の椿



ストローマジックを指南

たたら香椎支部総会のお知らせ

日時：2026年6月27日(土)
13:30～15:30

会場：いきいき八田1F
地域交流スペース

1年間の活動を振り返り、今年度の方針や予算、役員を確認します。たたら香椎支部の会員はどなたでも参加頂けます。



昨年の総会(オープニングの健康体操)

会場みんなで Y M C A



3月22日に粕屋町のサンレイクかすやで開催された「すこやか春の文化祭」には、たたら香椎支部から36名が参加しました。支部では「ヤングマン(YMCA)」のダンス体操で舞台出演しました。ステージにはたたらリハビリテーション病院の職員も飛び入りで参加して頂き、たくさんの観客の方が一緒に踊って下さって、大いに盛り上がる事ができました。



また、展示コーナーには田中斉子さんがイラストを出展し、やわらかなタッチの子ども絵が好評でした。

ウラ面に続く

最弱王決定戦？



4月17日のあそぼう会には5人が参加、「カードゲームで盛り上がりよう！」のテーマで、テレビのバラエティ番組で人気のババ抜き最弱王決定戦をまねてババを引いた人が「シャッフルタイム」を発動できるルールでババ抜きをしました。テレビ番組の様な装置はできないので、シャッフルでババが移動する方法を工夫して、独自のやり方で盛り上がり、結局、用意していた他のカードゲームをすることなく終了しました。

次回7月17日は、頭と身体を同時に使う体操「コグニサイズ」を、講師を招いて行う予定です。

「憩いの場」催しのご案内

(5月16日以降)

- ◆あそぼう会 (3ヵ月おき第3金曜日)
7月17日 (金) 13:30~15:00
*テーマは「頭と体を動かそう」
- ◆エコの会 (奇数月第2土曜日)
7月11日 (土) 10:00~12:00
- ◆食と体を考える会 (奇数月第2金曜日)
7月10日 (金) 14:00~
- ◆健康マージャン班 (毎週火曜日)
5月19日 (火) 13:00~17:00
5月26日 (火) 13:00~17:00
- ◆映画を観る会 (第4土曜日)
5月23日 (土) 10:00~
古田新太主演『空白』(2021年)鑑賞
*5/30は本部総会があるため日程変更
場所は舞松原郵便局隣。事前申込不要

戦争はイヤ 憲法を学ぼう



世界各地で戦火が拡大し、国内では改憲が取りざたされる不穏な世相の中、戦争の悲惨な体験を経て生まれた日本国憲法への理解を深めようと、4月16日、支部の有志で「9条の会」を立ち上げました。エコの会などと同様に、憲法について学習する班会として、友の会会員が誰でも参加できる会にすることになりました。

次回:5月21日(木)13:30~

たたらリハビリテーション病院 1F 友の会室

ステップにもひとひねり 保健教室第4講座「スクエアステップ」



保健教室の最後となる4回目の講座が3月30日に開催され、7名が受講しました。

歩行機能を強化するエクササイズ「スクエアステップ」について、指導員資格を持つ千鳥橋病院の田口さんを講師に、実践しながら学びました。まずは講師が指示した順番でマスを歩く基本動作から始め、少しずつ複雑な順番のステップに進化していき、最後には手の動きなど上半身の動作も加えて、思わず笑いがこぼれるほど楽しみながら、終わった時にはしっかり息が上がるような運動を行うことができました。

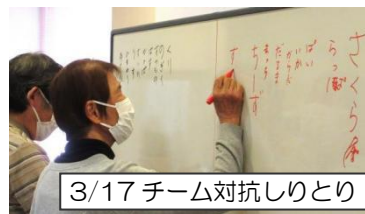
阿波踊りの動きで…

フィットネス班会のご案内

5月19日 (火) 13:30~14:30
(毎月第3火曜日開催)

いきいき八田 1F フロアにて

参加費・事前申込は不要、当日入会も OK



3/17 チーム対抗しりとり



4/21 もも上げ



4/21 手と足別々の動き



4/21 ゴロゴロどっか〜んゲーム