



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイと★スポーツ

これは良いぞ！ バランスボール de エクササイズ

一般家庭にも広まり、すっかりおなじみになった「バランスボール」。よーしやるぞ！と、買ったのは良いけれど、使い方が分からずに、今では子どもの遊び道具になったり、お部屋のカラフルなインテリアになってしまったりしていませんか！？

A ボールdeスクワット(太もも表側、お尻)



背筋を伸ばし胸をはって、壁と背中にボールを挟み、足は肩幅より広めに開きます。

ボールを転がすようにしながら、膝裏が直角になるまでしゃがみ、立ち上がります。

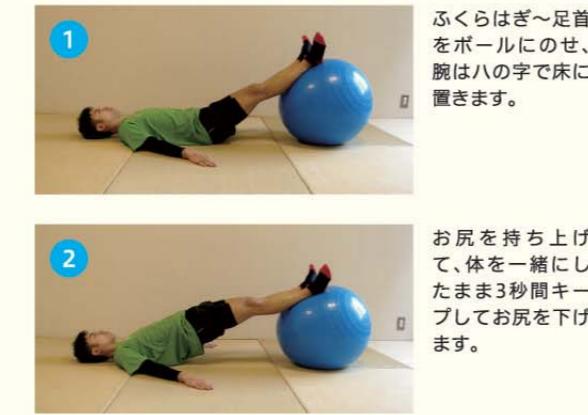
【ポイント】10回 2～3セット

ボールに体を預けるように、足は少し前方におきます。

今回、そんな皆さんにご紹介するのは、バランスボールを使って、下半身を引き締めるエクササイズです。

ポイントは、呼吸をとめないこと。体力に自信がない方でも、無理なく省スペースでできるので、気楽にチャレンジしてみましょう！

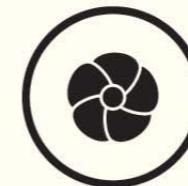
B ボールdeヒップアップ(太もも裏側、お尻、背中)



お尻を持ち上げて、体と一緒にしたまま3秒間キープしてお尻を下げます。

【ポイント】10回 2～3セット

膝はしっかりと伸ばし、腰を反らしすぎず、バランスをとります。



saita vol. 7

2016 Spring

なにしょ～と！?
伊都インターナショナルサークル

ごはんにしよう
地元でうまれた「いちご＆ヨーグルト」

いにしえのココロ
太閤水（たいこうすい）

ファイと★スポーツ
バランスボール de エクササイズ

いとむかし写真館
旭座劇場（大正4年ごろ）

いとしのもよおし
四所神社の「神楽祭」



四所神社の「神楽祭」

九大伊都キャンパスの活気に沸く桑原地区は、昔ながらの伝統と若者たちによる新たな息吹が行き交う注目の地域です。四季折々の祭事が守り継がれる風景の中に、学生や外国人留学生もチラホラと訪れ、多くの交流が生まれています。

村の産土神として大切にされている四所神社は、菅原大神・住吉三柱大神・素戔鳴命・建御名方命を祭神とする神社で、かつては、糸島地区を疫病から守る「ヤク神様」として、糸島中から多くの人々が訪れていました。さまざまな祭事がありますが、特に賑わうのは、毎年4月に開催される「神楽祭」です。城南区田島に伝承されている「田島神楽（市指定無形民俗文化財）」が盛大に奉納され、1年間の無病息災や豊作・商売繁盛を祈願します。



神楽祭（おかぐら）

【日程】2016年4月17日（日）13:00～

【会場】四所神社（福岡市西区桑原1108）

【取材協力】桑原町内会

楽しい！ためになる！魅惑のイベント情報です
いとしのもよおし

さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center



福岡市西部地域交流センター

SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900（さいとぴあ管理事務所）【FAX】092-807-8895

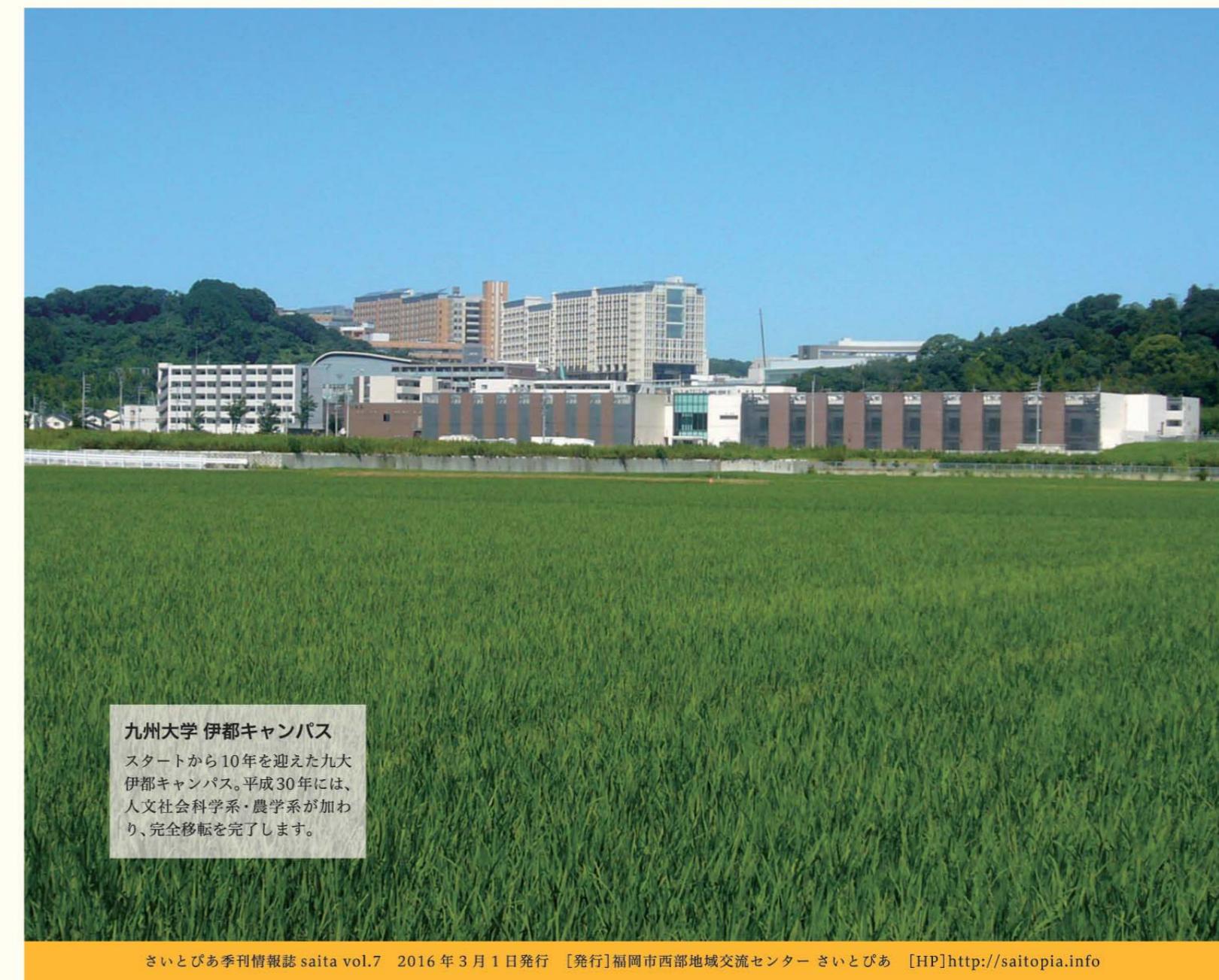
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【開館時間】午前9時から午後9時まで（多目的ホールは午後10時まで）

【休館日】毎月最終月曜（祝日のときは翌日）、及び年末年始（12/28～1/3）

【ホームページ】<http://saitopia.info>

【facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



九州大学 伊都キャンパス

スタートから10年を迎えた九大伊都キャンパス。平成30年には、人文社会科学系・農学系が加わり、完全移転を完了します。



なにしようと?
地域で活躍するグループ・団体を紹介します



▲個人のレベルに合わせてグループになり、生徒同士の交流も生まれています。



▲上：会話、読み、書きなどの勉強ができます。
下：教室の様子（福岡国際育英会留学生会館）

日本語教室 伊都インターナショナルサークル

10年前、九州大学のキャンパスが西区元岡への移転をはじめ、まちの様相は大きく変貌をとげました。その中には、外国からこの地を訪れた「留学生」も多く、現在では約2,000人の外国人が、新しいキャンパスへと通っています。

日本を訪れた彼らにとって、異国の言葉である日本語をマスターすることは、学問を学ぶ上でも重要なスキルです。ボランティアで日本語を教えていたる「日本語教室伊都インターナショナルサークル」は、彼らの生活を支える存在となっています。

この団体は、平成21年から毎週木曜日の夕方、伊都キャンパスのウェスト4号館で、留学生や外国人関係者（研究者・教員）、そしてその家族への“日本語支援”を目的に活動しています。取材当日にも、30人弱の生徒さんが、3~5人程度のレベル別のテーブルに分かれレッスンしていました。各テーブルには、教育のスキルを持つスタッフが1人ずつつきます。スタッフはもちろん、受講生も楽しい教室づくりを心がけています。母国に帰った方から「日本語の勉強が役に立った」と嬉しい報告が届くこともあるそうです。

西部6校区内には、他にも「さいとピア日本語教室」や「日本語校友会」、「福岡国際育英会留学生会館日本語教室」などボランティアで行う日本語教室があります。

すぐに使える日本語を基本に、初心者には「数字の読み方や発音」、上級者には日本語に加え「風習や伝統」も教えています。日本語を学びたい外国人の方は、お近くの教室を訪ねてみてはどうでしょうか。

日本語教室のご案内

伊都インターナショナルサークル…☎090-8764-9588
さいとピア日本語教室…☎090-4779-6816
日本語校友会…☎092-806-4850
福岡国際育英会留学生会館 日本語教室…☎090-9654-0796
※見学も可能です。各教室までお電話してください。また日本人の方（読者の皆さん）は、親しい外国人の方に、紹介してあげてください！



いとむかし写真館
地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

旭座劇場（大正4年ごろ）

1915年に村内商工会の有志の共同出資により「旭座劇場」が建設されました。内部は、現在の「博多座」を小さくしたようなつくりで、芝居だけではなく、戦後には映画館へと改装されるなど、娯楽の殿堂として、村の皆



【取材協力】周船寺公民館、松古堂印刷株式会社

さんが詰めかけました。現在では、同じ名前を冠するアパート「コープ旭」が建っていますが、残念ながら当時の面影はありません。さりげない場所にも、さまざま歴史が潜んでいて、とても興味深いものです。



いにしえのココロ
この地域の歴史や風土についてお伝えします

太閤水（たいこうすい）

博多湾沿いには「博多再興」「太閤町割」を行った豊臣秀吉にまつわる名所が多く残っています。「太閱水」もその一つ。これは、朝鮮出兵の折、肥前名護屋城入りする秀吉が行く所々で茶の湯に適した水を探し求め、随所で汲んだ水のことです。行軍中に各地で茶会を開いたことから、「太閱水」は他にも、北九州市若松区や福津市、新宮町、二丈町、鎮西町など数カ所に残っています。

今宿の長垂山にある「太閱水」は、花崗岩の地層を流れる天然のミネラル水で、今宿の人は昔から「薬水」と呼ぶ名水として知られていました。炎天の中、山の口峠にさしかかる前に馬を休め、この水で喉を潤したと伝えられます。鉱物が豊富な長垂山の湧き水なので、ミネラルを多く含んでいたのでしょう。酒づくりや正月の若水などにも利用されていました。

実際に太閱が利用したかどうか、真偽のほどは分かりませんが、いつの頃からかこの水が「太閱水」と呼ばれるようになりました。



▲現在でも、当時の面影を残しています



▲太閱水

「太閱水」へは、生の松原から長垂へ向かう海沿いの道から側道を上り、踏切を渡るとすぐの所です。立て札に「太閱水」と書いた小さな祠が見えてきます。

現在では、水量も減り、とてもそのまま飲めそうな雰囲気ではありません。しかし、この場所では、人々が行き交い賑わった当時の面影をしのぶことができます。

「太閱水」にまつわるこぼれ話…

江戸時代、この場所には、湧き水を利用した茶店がありました。ある日、今宿の商人が立ち寄った際、和歌を一首したため、うまくできたとその歌を店に貼りました。まもなく、商人と入れ違いに從者をつれた老人が東からやってきました。老人は、茶を飲みながらこの和歌を眺めていましたが、やがて改作し立ち去ります。その日、博多での所用を済ませた帰りに立ち寄った先ほどの商人は、この和歌に感心し「ぜひ会いたい」と探し当て、老人から夜遅くまで和歌を教わったそうです。この老人、実は肥前鍋島藩の老公であったという話も、真偽のほどはわかりません。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」を紹介します

地元でうまれた「いちご＆ヨーグルト」

糸島地区は、酪農が盛んな地域です。若手酪農家を中心とした「自分たちの搾りたてのおいしい牛乳を消費者に直接届けたい」という熱い気持ちが高まり、現在では全国に知られるおいしい産地となりました。同じく地元生まれのいちごとの相性もバツグンです！

作り方

- ① ヘタをとったいちごに砂糖をまぶし、電子レンジで2分
- ② 中に混ぜ、さらに電子レンジで2分。火が通ればOK！
- ③ ヨーグルトと美味しく盛り合わせて、完成！

材料

- ヨーグルト…適量
- いちご…10粒
- 砂糖…大さじ2



【ポイント】電子レンジで温める際は、吹きこぼれないように、しっかり見てください！

【取材協力】株式会社 糸島みるくぐらん