福岡市西部地域の魅力、活動サークルの紹介など
みなさんの活動に役立つ情報を発信します

地域の魅力を発掘し、育てるマガジン

saita vol.9

2016 Autumn

なにしよ～と !?
工芸会ワークセンター

いとむかし写真館
元岡飛行場

いにしえのココロ
光福山本岳寺

ごはんにしよう
酒粕の白和え

ファいと★スポーツ
ウォーキング＆ジョギングに適したストレッチ

さいとぴあっぷ！
3階芝生広場

ヒョウカリイライ

毎年９月初旬に、西浦（にしのうら）地区の産土神を祀った白木神社で行うお祭りで、航海の安全と豊漁を祈願して行われます。

さいとぴあ季刊情報誌 saita vol.9　2016 年 9 月 1 日発行　［発行］福岡市西部地域交流センター さいとぴあ　［HP］http://saitopia.info

ファいと★スポーツ

元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ウォーキング＆ジョギングに適したストレッチ

まだまだ暑い日が続きますね。そんな中でも、ウォーキングやジョギングをがんばっている方も多いかと思います。みなさんは、運動する前にちゃんとストレッチ（準備体操）をしていますか？

充分なストレッチは、ケガの予防やパフォーマンスアップにつながる大切な運動です。しっかり下半身をストレッチして、気持ち良くウォーキングやジョギングを楽しみましょう！

❶ ウォークランジ（10 回 /1 セット）

❷ お尻のストレッチ（各 5 回）

❶ ウォークランジ

一歩を大きく前に出して一度止まります。姿勢を良くし、後ろ足の股関節が伸びているのを感じてください。
ウォークなので、右足・左足と進みながらやってみましょう。

❷ お尻のストレッチ

両手を壁について脚を交差させます。後ろ足の方のお尻を横にずらします。例えば、左足が後ろの時は、矢印のようにお尻を左にずらします。

《ストレッチのポイント》

息をゆっくり吐きながら、痛みがない程度まで伸ばしましょう！

さいとぴあっぷ！

教えちゃいます！新しい使い方

晴れた日は最高ですよ！「3 階芝生広場」

新しく始まったこのコーナーでは、さいとぴあの“なるほど！”な使い方をご紹介します。栄えある第１回は、青い空と緑に輝く芝生がまぶしい「3 階芝生広場」です。

この広場は、季節の草花が育っていたりと開放感と自然があふれる場所で、子どもたちからは、駅が見下ろせることから「でんしゃひろば」として親しまれています。さいとぴあには珍しく、飲食もできる場所なので、天気が良い日には、お弁当を広げてのピクニック気分も楽しめますし、芝生の上を裸足で走るのも爽快です。

現在は、ベンチのほかに６つの椅子も設置していますので、のんびり座っての会話や読書もいかがでしょうか？使い方も楽しみ方もいっぱいの芝生広場で、身も心もリフレッシュしてください！

さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center

ホームページ　facebook

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

なにしよ～と!?

地域で活躍するグループ・団体を紹介します

▲ 高校などから依頼が来ている調理実習服を製作中。

社会福祉法人 福岡ろうあ福祉会 工芸会ワークセンター

「工芸会ワークセンター」は、日本でも数少ない耳が不自由な方（ろうあ）に特化した障害者支援施設です。

明治42年、慈善事業の一環として、現在の渡辺通りに盲唖学校として開校。その後、時代のニーズとともに「教育の場」から「働く場」へと変遷してきました。

現在では、入所者を迎え入れる住居も併設し、81名が施設内で生活を送っています（通所者は6名）。また、仕事の提供だけではなく生活介護にも対応し、約40名のスタッフが、入浴や清掃・食事などをサポートしています。

入所者のみなさんは、7：00に起床し22：00には就寝します。9：00から16：30まで業務に取り組み、充実した毎日をおくっています。業務の内容は、「木工係」「縫製係」「軽作業係」「なごみ係」の4種類。業種を絞り込むことで、より精度が高い丁寧な制作ができており、多くの仕事の依頼がきているそうです。ですから、仕事場にある道具や機器は、どれも本格的なものばかりです。取り扱いに注意するものも沢山ありますが、起動時にランプがつく工夫によって安全面を保っています。

また、日常生活の面でも充実できるように、スポーツ活動やクラブ活動、多くの年間行事などに力を入れています。秋の恒例行事となった「工芸会ワークセンターまつり」では、施設を一般に開放し、所内で製作した木工家具などの即売会も実施します。地元のみなさんに喜ばれるお祭りとして、多くの来場者を集めています。

▲ 菓子箱などの組み立て作業中。

▲ 保育園に納める椅子を製作中。

工芸会ワークセンターまつり
2016年11月20日（日）　10：00～16：00

お気軽にご来場ください。

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

光福山本岳寺

光福山本岳寺は、元岡ののどかな田園地帯のはずれにある禅宗寺院です。歴史は古く、奈良時代の高僧、行基菩薩の開基と伝えられています。安産や幼児の成長の守護を願う観世音菩薩を祀る「子安観音堂」や水引観音と呼ばれる聖観世音菩薩を祀った「水吹観音堂」があり、地元の人々に大切に守られています。かつて、この地域が大干ばつに襲われた際には、全村民が薪を持ち寄って、雨乞い祈願の千把焚きを5日間続け、恵みの雨を見ることができたと伝えられています。

平成8年、九州大学の移転で現在の地に移築しましたが、今も変わらずおもこり（堂籠り）や子ども相撲が奉納され、地元の人たちでにぎわっています。

❶ 本尊　❷ 子安観音堂　❸ 水吹観音堂▶

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

元岡飛行場

現在は、田畑が広がっている元岡地区。みなさんは、以前はここに「飛行場」があったことをご存知ですか？

太平洋戦争が始まる前年の1940年、いくつかの民間航空団体を統合して大日本飛行協会が発足しました。協会は、海の中道の近くに開設した「雁ノ巣飛行場」が次第に混雑してきたため、福岡市近郊の糸島郡元岡村（現在の福岡市西区）の水田を買収し、広さは33万㎡にも及ぶ、大日本飛行協会福岡飛行訓練所、通称「元岡飛行場」を開設したのです。

左の写真は、1952年（昭和27年）、周船寺村徳永にあった前田航研工業による滑空機（グライダー）の試験飛行の様子です。創業者の前田建一氏と九州帝国大学（現在の九州大学）航空工学科の佐藤博助教授のイニシャルを取って「SM-206号」と名付けられたグライダーが、元岡の上空で試験飛行を行いました。

元岡飛行場は、戦時中に『ク-1型』と呼ばれる「二式小型輸送滑空機」を製造し陸軍に納入していた前田航研工業をはじめ、戦前からトップクラスの技術を誇った工場によって支えられていたことがわかります。

▲ 今でもこの地を訪ね、若き日の思い出を偲ぶ人たちがいます。

現在、残念ながら飛行場の跡は全く残っていません。唯一、元岡校区の泉公園の中に「福岡海軍航空隊跡記念碑」があり、表には「桜に錨（いかり）」の海軍飛行予科練習生の徽章（きしょう）が刻まれています。

グライダーの操縦席から見えていたであろう玄界灘や今山の美しい景色は、今も変わらずこの地に残っています。

【協力】前田 建

1952年ごろ撮影

▲ 背後の山は、熊野神社がある今山。

現在のようす

▲ 現在は、田畑への転用と住宅地などの開発が行なわれている。

ごはんにしよう

地域が誇る「おいしい」をご紹介します

酒粕の白和え

明治3年創業の酒蔵・杉能舎。大吟醸からとれた上質の酒粕は、甘みとうまみがあって好評です。酒粕と旬の菜を和えて、美味しくて健康な逸品をご賞味ください。

作り方

❶ 小松菜は、茹でて水気を絞り3～4㎝に切る。
❷ （A）をすり鉢で合わせ、その後で水切りした豆腐も入れてすり合わせる。
❸ ❷の中に、小松菜を和えて出来上がり。

※旬の野菜がおすすめです。

【協力】浜地酒造（株）
西区元岡にある明治3年創業の酒蔵。地ビールも人気。

材料

小松菜…1束　水切り豆腐（木綿）…1/2丁
（A）酒粕…大さじ1　味噌…大さじ1
ハチミツ（砂糖）…小さじ1　すり胡麻…大さじ2