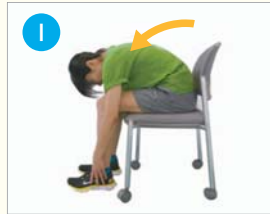




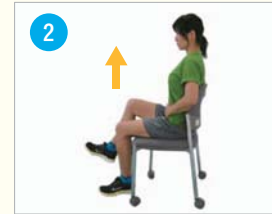
## 高齢者もできちゃう！簡単トレ

高齢者のみなさんも普通の生活に軽い運動を取り入れると、からだは丈夫になり、転倒予防等にもつながります。足・腰・腹部の筋力アップやバランス、歩行能力が改善されるので、日常生活の活動範囲も広がります。

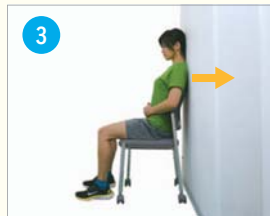
健康・体力づくりといっても、激しいスポーツをする必要はありません。年齢や体力、健康状態にそって無理のない運動を続けることが大事です。今回は、普段の生活の中で簡単にできるトレーニングをご紹介します。



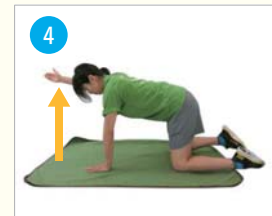
**①上体前倒し**  
息を吐きながら体の力を抜いて、上半身を前に倒し10秒保ちます。  
朝昼晩5～10回。



**②片脚あげ**  
背中をつけたまま片脚をあげて10秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くします。  
朝昼晩左右交互に5～10回。



**③背中で壁押し**  
背中全体を壁にあてて、できるだけゆっくりと強く押します。  
朝昼晩5～10回。



**④片手あげ**  
片手を水平にあげて10秒保ち、背筋の上の方を強くします。  
朝昼晩左右交互に5～10回。

元気印のトレーナーがおススメする健康情報  
ファイト★スポーツ



## 若き日の栄西を偲ぶ「誓願寺」

西区今津、毘沙門山の麓に開かれた誓願寺は、筑前怡土荘(いとしょう)の豪族仲原氏の娘の発願で、僧寛智が建立した真言宗御室派の寺院です。開創から二年後の1175年、渡宋のためこの地を訪れた栄西(ようさい)禅師が落慶供養を行っています。栄西は、二度目の渡宋の機会を伺いながら、十数年にわたり誓願寺を中心に著述をなし、宋からの經典の入手に努めたと言われます。

その後、宋で禅を学んだ栄西は、臨済宗の開祖として、日本最初の禅寺「博多聖福寺」や依屋宗達の「風神雷神図屏風」で知られる京都最古の禅寺「建仁寺」を開山。

また、「喫茶養生記」を著し、お茶を飲む習慣の普及や茶道の基礎を築いた「茶祖」としても有名な人物です。

誓願寺滞在中に記した書は、貴重な文化財として多数伝えられていますが、中でも「誓願寺孟蘭盆縁起」は、栄西自筆の書として、国宝に指定(九州国立博物館寄託)されています。



門前ののどかな田園風景や今津干潟が一望できる、山裾の木々に囲まれた境内。毎年11月の柴灯護摩(火渡り)には、厳粛な雰囲気の中、儀式が執り行われます。2014年は、栄西の遠忌800の年として、多くの参拝者でにぎわうことでしょう。

(協力：西区歴史よかとこ案内人連絡協議会)

この地域の歴史や風土についてお伝えします  
いにしえのココロ



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

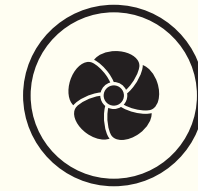
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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>



# saita vol.1

2014 Autumn



ごあいさつ  
情報誌「saita」創刊にあたって



いとのもよおし  
いとにぎわい祭り2014



いとむかし写真館  
JR九大学研都市駅：2005年



ファイト★スポーツ  
高齢者もできちゃう！簡単トレ



いにしえのココロ  
若き日の栄西を偲ぶ「誓願寺」



### はまぼう

七月初旬に一日だけ美しい花が開き、「濱梅」ともいわれます。万葉の昔から詩歌によく詠まれて、今津でも古くから自生していましたが近年少なくなっています。本誌のロゴマークは地域の宝である「はまぼう」をモチーフとしています。

【場所】今津・四所神社前