



元氣印のトレーナーがおススメする健康情報

フアいと★スポーツ

食べても太らない身体を作る！ 腹筋凹強化トレーニング

X'mas、忘年会、年末年始…。みなさん、「お腹の調子」はいかがでしょうか？美味しものがたくさんあるので、つつい食べ過ぎてお腹がポッコリ…なんて人も多いのでは!? そんなポッコリお腹を解消する腹筋トレーニングで、引き締まった身体を手に入れましょう!!



① 脚上げ腹筋

両脚を揃えたあと、ゆっくり上下に動かします。
10回1セットで2~3セット行いましょう。

《ストレッチのポイント》

自分の「おへそを見ながら!」がポイントです。
「腹筋を意識する」ことで、より効果的に鍛えることができます。
どうしてもきつい方は、「頭を床につけてもOK」ですよ!



② クロス腹筋

脚を大きく左右にクロスします。
10回1セットで2~3セット行いましょう。



地域で獲れた恵みで新年を迎える JA周船寺 農業まつり

JA周船寺 農業まつりは、周船寺駅前にあるJA周船寺支店で行われる恒例の歳末行事です。地域の豊かな農産物を知ってもらおうと始めたイベントも今年で18回目。お向かいの「じょうもんさん」と連携して、地元の新鮮な野菜やおふくろの味をお手頃価格で提供しています。

また、大人気の催しが農家のみなさんによる餅つき実演&即売会です。地元のもち米で作ったつきたてのお餅で新年を迎えようと、買い求める地元のお客さんでにぎわいます。

ほかに、串焼きや焼きいもなどのおいしい出しものも目白押しです。また、会場の雰囲気を一気に明るく笑顔にするパワフルな踊り「周船寺ひよっこ踊り」も大注目です。

地域のやさしさと暖かさを感じることができるおまつり。屋外でのイベントなので、当日は寒くなるのが予想されます。ぜひ、暖かい服装でお越しください。



JA周船寺 農業まつり

【日程】2015年12月19日(土)
【会場】JA周船寺支店、じょうもんさん



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.6

2015 Winter

なにしょ〜と!? unplugged

いにしえのココロ 千里飛石

いとむかし写真館 今宿駅前1丁目

ごはんにしよう 北崎大根と柚子の香り漬け

フアいと★スポーツ 腹筋凹強化トレーニング

いとしのもよおし JA周船寺 農業まつり

鴛替え(うそかえ)

上町天満宮で1月7日に行われる神事です。前年の災厄・凶事などを嘘とし、本年は吉となることを祈念して行われます。





地域で活躍するグループ・団体を紹介します
なにしよくと!?



▲サークル内のオーディションで選ばれたメンバーが地域のイベントに参加します。



▲がやがや門での活動の様子



▲定例コンサートに向けて練習中!

九州大学アコースティックギターサークル unplugged

1人の学生が学食の前で「ギター」を弾き始めたのが始まりです。その姿に影響され集まった10人ほどのメンバーで、2009年にunplugged(アンプラグド)が発足。新入生歓迎のコンサートや構内路上ライブなどに出演し、アピールをかさねて、今年5月(6年目)にはメンバーが140人を超えるまでになりました。

サークルのメンバーは当初、経験者がほとんどでしたが、先輩からの直接指導や初心者向けの講習も行うことで、今では新入部員の多くが初心者です。でもすぐに上達してギター演奏や情報交換を楽しんでいます。

そもそも、自分たちの発表の場づくりが目的だった活動は、サークルの成長によって、新たな、そして大きな目的へと発展します。アコースティックギター1本で気軽に動けること、メンバーが増えているんなジャンルの演奏ができるようになったことがきっかけとなり、『大学から「地域」に出て、音楽・アコースティックギターの

魅力を伝えること』が、みんなの目標になりました。糸島市で行われている3.11チャリティコンサートへの参加(運営ボランティアスタッフとしても)をはじめとして、多い時は週に1回程度、地域のイベントに登場し会場を盛り上げます。参加にあたっては、サークル内でオーディションを行い、そのイベントに合う出演者を選ぶことで、クオリティの高さを保っています。そうして実績を重ねることで、現在はイベントのコーディネートまで任せられることもあります。

「ギターを使って、人や町の輪を繋げていきたい。」これからも、演奏の場・見てもらう機会を増やしながら、地域を盛り上げてくれることでしょう。

定例コンサート

【日程】2015年12月20日(日)
【会場】さいとびあ多目的ホール

入場無料
どなたでも
ご覧いただけます!



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

千里飛石(せんりとびいし)

今回は、千里地区で語り継がれる、不思議なお話です。むかーしむかし。ある年の大晦日のことです。明日の元旦をむかえる今は千里という地域の家々では、忙しくその準備に追われていました。その夜、突然、海鳴りのような音が聞こえ、やがて天地がひっくり返るくらいの強烈な音とともに激しく地面が揺れたそうです。大地震と勘違いした村人たちは、悲鳴を上げて大騒ぎです。原因もわからず、やがて静かな夜へと戻りました。

夜も明け、村人たちがおそろおそろ外に出ると、なにもなかったように東の空に初日の出を拝むことができました。しかしやがて、村人たちは田んぼに大きな石があることに気づきます。村の長が占ってもらおうと、この大きな石は神さまの力で遠い高麗の国から飛んできたとのこと。これを聞いた村人たちは、粗末にしては罰が当たる、と大きな石にしめ縄をして祀ることにしました。

その後、一時は移動させましたが、家の人に怪我が続いたり縁起が悪いことがあったため、その話はより信憑性を増し、石も元の場所に戻されたそうです。



▲三所神社(写真)の裏手に千里飛石があります。

この珍事件以来、この地域では、大晦日はお正月の準備どころではないとの言い伝えから、正月のしめ飾りをしないという習慣が生まれ、現在まで続けられています。また、「千里」という地名は、この大きな石が高麗の国からはるか千里を飛んで来たことに由来し、その名で呼ばれるようになったそうです。

隕石なのか!?火山の噴石なのか!?いろんな説がありますが、実のところ、その本当の原因は解明されていません。しかも同じような逸話が、隣の宇田川原地区にも残っているので、ミステリーはさらに深まります。

お話をうかがった地元千里の皆さんも、「不思議なんだよね…」と口を揃えます。“記念日”である大晦日には、飛石を祀っている三所神社で、千里町内の氏子さんたちが集い、夜を通して年始参りの参拝客をお迎えされています。

ちなみに、高麗(こうらい)とは、918年から1392年まで続いた朝鮮半島の統一王朝です。もっとも近い韓国と福岡との距離は190km??? 「千里(せんり)=1,000里」とは、遠い距離「はるか遠く」を表現する際の比喩としても使われる単位で、約4,000km(1里は約4km)です。あるいは、昔の1里は、今の4kmとは違うのかも?? 皆さんもミステリーの解明に挑戦してみませんか!?

【取材協力】三島 武

◀現在でも、しめ縄をつけて大切に祀られています。



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します
いとむかし写真館

今宿駅前1丁目(昭和40年ごろ)

長垂海岸に沿って住宅街に入るこの地域は、かつて唐津街道の宿場町「今宿」としてにぎわいました。写真の当時(昭和40年ごろ)、このあたりの道路は、舗装整備が進んでいないのに交通量は多く、住民はいつも砂埃に頭を悩ませていたそうです。江戸時代に整備され、油屋や米屋・瓦屋・酒屋などの商家が立ち並んだ街並み。歩いてみると、旧家や史跡が点在し、宿場町として人や物が行き交った当時の面影を垣間見ることができます。

唐津街道は当初、「姪浜宿」の次の宿は「前原宿」でした。ふたつの宿場の距離が遠かったため、中間地点として「今宿」が作られました。「今」の字には、新しいという意味があり、新しい宿場=今宿と名付けられました。

【写真協力】柴田酒店



地域が誇る「おいしい」をご紹介します
ごはんにしよ

歯ごたえも香りも楽しめる 北崎大根と柚子の香り漬

作り方

- 大根は、皮をむき繊維にそって、長さ4cmくらいの太めの拍子木切りに。柚子の皮は、千切りにする。
- 密封ジッパー付き袋に、赤唐辛子、塩、砂糖、酢を入れて混ぜ、その中に大根、柚子の皮を加える。口を閉めて軽く揉んだら半日漬け。味をなじませたら完成です!

材料

- 大根・・・1本(およそ1kg)
- 柚子の皮・・・1/2個分
- 赤唐辛子輪切り・・・適宜
- 塩・・・20g ○砂糖・・・100g ○酢・・・70ml



北崎大根は「煮てもよし、生でもよし」のみずみずしくて甘みのある大根です。美味しさを見分けるコツは、根の部分がずっしりと重く、白くてハリがあること。ひげ根の穴が一直線に並んだものが良いといわれます。さわやかな柚子の香りとともに、ご賞味ください。