



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

### 夏に魅せるぞ！上腕トレーニング

桜も散り、もうすぐ夏がやってきます。皆さん薄着になる準備はできていますか？

今回皆さんにご紹介するのは、ダンベルを使って二の腕を鍛えるエクササイズです。ポイントは、胸を張って正しい姿勢で無理なく行うこと！

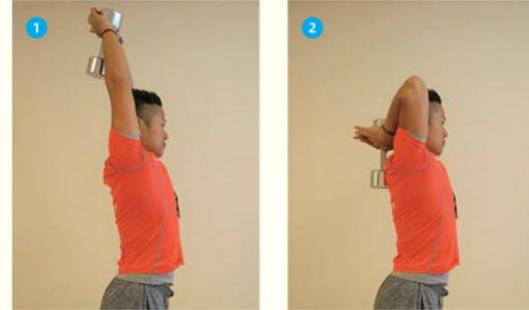
#### アームカール (10回 × 2~3セット)



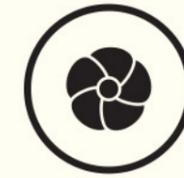
- 1 背すじを伸ばし、胸を張る。
- 2 肘が前に動かないよう意識してダンベルを上げる。ゆっくりと上げて、ゆっくりと下ろす。

家にダンベルがない方でも、ペットボトルに水を入れて代用することができるので、体を鍛えている人は、たくましい二の腕、健康や美容を意識している人は、引き締まった二の腕を手に入れて、今年の夏をenjoyしましょう！！

#### フレンチプレス (10回 × 2~3セット)



- 1 ダンベルを頭の真上で両手で持つ。
- 2 肘を固定したままダンベルを頭の後ろに下げ、元の位置に戻す。肘をしっかり固定するのがポイント。



# saita vol. 8

2016 Summer

📍 なにしよ〜と!?  
玄洋校区子どもリーダー

📷 いとしのもよおし  
元岡祇園ばやし

📷 いとむかし写真館  
今津元寇防塁付近

🍷 ごはんにしよう  
北崎すいかのシャーベット

🏋️ ファイト★スポーツ  
夏に魅せるぞ！上腕トレーニング

🏯 いにしえのココロ  
二宮神社



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

### 二宮神社

旧唐津街道にある二宮神社は、今から約300年前に、谷村五郎江（現・今宿小学校付近）にあった埴安神社を分霊し、松原の地に祀られました。

祭神は、天穂日命 埴安命。境内の恵比須神社と合わせ福徳開運の神社として親しまれています。

二宮神社という名前の由来は、近くの長垂山に一宮があったからではないかと言われています。

1月3日の「子ども玉せせり」や7月29日の「夏越し祭（輪越し）」は、今宿の風物詩として沢山の人で賑わいます。目の前には今津湾の景色が広がる海風の心地よい神社です。

最近では、某アイドルグループのメンバーの名前と同じということで、ファンの方の参拝が多いそうですよ。



#### 二宮神社 夏越し祭（輪越し）

【日程】2016年7月29日（金）

【会場】二宮神社

参加費  
無料



### 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>



#### 今宿じゃナイト

毎月第3火曜日に、今宿駅前で開催される夜のイベントです。地元の方々の夜道を安全にしたいという想いからはじまりました。



なにしよくと!?  
地域で活躍するグループ・団体を紹介します



▲グループに別れて研修を行います



▲キャンプで、メンバーの親睦を深めます



▲文化祭に向けてトガトンの練習です

## 玄洋校区子どもリーダー

玄洋校区の子ども会育成連合会では、平成10年頃に、小学校の高学年生を対象とした「子どもリーダー」を設置しました。玄洋校区の12町内から各3~4名が参加し、「体育部」「ボランティア部」「研修部」「広報部」の4チームに分かれて活動しています。

その活動では、球技大会(6月)や海岸清掃(7月)、体育祭(10月)など、年間を通して多くの地域行事に参加します。元気で懸命な姿は、地域からも大変喜ばれており、地元の良さを伝えたい・後継者を育てたい地域の大人たちも、子どもたちと真剣に向き合いながら、その成長を暖かく見守っています。活動の中から上下関係を知り、その後の学びへ繋げてほしいと願っています。実際に、多くの「子どもリーダー卒業生」が、地域のために活動する一員へと成長しています。とても忙しくて大変な活動ですが、子どもたちからも人気で、全員が1年間の任期をしっかりとつとめます。地域活動に参加できる充

実感がその理由ですが、地域活動のお手伝いとは別に、子どもたち自身が主役となるキャンプや文化祭があることも、人気の秘訣となっており、ここでは、普段できない体験が、子どもたちを待っています。

今年の秋に開催される文化祭では、あまり知られていない海外の楽器「トガトン」の演奏にチャレンジします。「トガトン」とは、直径10cm程の竹の長さを調節して音階を作り、石に軽くたたき落として音を出すフィリピンの打楽器です。子どもたちは、初めて触れる楽器を一所懸命練習し、本番に挑みます。ぜひ、西区の文化祭にお越しの際は、「子どもリーダー」の活躍に期待してください。

### 西区の文化祭

【日程】2016年11月20日(日)  
【会場】西市民センター

参加費  
無料



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

## 元岡祇園ばやし

九州大学の移転と共に、開発が進む元岡校区。街並みは急激に変化を遂げていますが、その伝統や風習は今も大切に次世代へと受け継がれています。

明治初期にはじまった「元岡祇園ばやし」は、氏神様である八坂神社の夏祭りに奉納される郷土の伝統芸能です。拝殿に手作りの人形や花木などを飾り付け、参拝者をたのしませたのが始まりで、明治40年には、高さ6メートルにもなる曳きもの(山)をつくり、地元の青年による太鼓や三味線、笛を習い披露し、元岡祇園ばやしの基礎をつくりあげました。

地域の青年により継承されてきたお祭りは、日中戦争以降は中断されてしまいましたが、昭和40年に待望の囃子が復活し、現在に至ります。

今では、元岡民芸保存会による伝統の元岡祇園ばやしのほかに、地元の小学生による子供祇園ばやしも行われます。子どもたちは7月の本番に向け6月中旬ごろから



▲子供祇園ばやしで日頃の練習を披露します



▲太鼓の他にも笛などで祭りを盛り上げます

週に2回のペースで楽器を練習します。祇園ばやしは、締めだこ、どらだこ、かね、縮太鼓、銅鑼太鼓、三味線、笛、鉦で構成されています。主役の太鼓類は、移動用の屋台に取り付け、一人が打ち鳴らします。また、笛は自作したもので鳴りをよくするためにコキガミ(※)をはりつけるといふ、元岡ならではの工夫があります。演目は、はじめにゆっくりとしたテンポの「本ばやし」、屋台を引いて町内を巡る時の「道ばやし」、太鼓打ちの見せ場「くまがい」の3つで構成されています。どんどんテンポが速くなり、掛け声に合わせさまざまな所作で曲打ちをみせてくれ、懸命に打ちまくる姿は見る人に感動を与えます。当日境内には、手作りの夜店も並び、夏の夜を町内あげて盛り上げます。

(※)コキガミ...竹の薄皮

### 元岡祇園ばやし

【日程】2016年7月16日(土)、17日(日) 18:00~21:00  
【会場】八坂神社

元岡祇園ばやし(福岡市無形文化財 第1号)と同時に、元岡獅子舞(福岡市無形文化財 第2号)も行われます。



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

## 今津元寇防塁付近(昭和6年ごろ)

今から約85年前、今津の元寇防塁付近の様子をとらえた一枚です。現在は白砂青松であるこの地も、当時はその松林がほとんどありません。あの有名な「蒙古襲来絵詞」にも、防塁とともに松が描かれているのをご存知ですか?



1930年ごろ撮影

今津の松林は、過去に何度も松くい虫の被害にあったようですが、もしかすると鎌倉時代には松林が青々と生い茂っていたのかもしれませんが。そんな松の木は、今も昔も元寇防塁を訪れた人々をそっと見守っています。



現在のようす



ごはんにしよう  
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

## 北崎すいかのシャーベット

北崎校区は、県内でも有数のすいかの名産地です。もちろん、普通に食べても甘くて美味しいすいかですが、キンキンに凍らせたシャーベットにすると、夏の暑さを吹き飛ばしてくれる、新しいデザートに変身します。

カットしただけのすいかも一緒に食べると、いろんな食感が楽しめて、おいしい発見です。

### 作り方

- 1 実をスプーンでくり抜き、フォークなどで細かく潰す。
  - 2 ①にレモン汁、グラニュー糖、蜂蜜を加え混ぜ合わせる。
  - 3 ②を冷凍庫で冷やし固め、1時間ほどたったら一度取り出し、よくかき混ぜて、再度冷凍庫へ。
  - 4 冷凍庫で冷やした皮に盛り付け、出来上がり。
- ※お好みで練乳をかけて食べるのもオススメです。



### 材料

スイカ(小) ... 1/2個 蜂蜜 ... 大さじ1  
レモン汁 ... 1/2個分 グラニュー糖 ... 30g