



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

背中トレーニングで腰痛予防

腰痛の悩みを抱える人は、全国で約2,800万人。なんと、4人に1人の割合となります。腰痛が発生する原因は、荷物の運搬やデスクワーク・家事など、日常生活の中に多く潜んでおり、腰に過度な負担がかかったり長時間同じ姿勢でいることが挙げられます。

日ごろから、ストレッチや運動を心がけることで腰痛を予防し、元気で活力に満ちた生活を送りましょう。

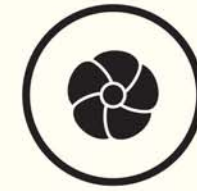
ハンド&ニー

- ① 四つん這いの姿勢をとります。
- ② お腹に力を入れながら左腕と右脚を伸ばします。呼吸を止めずにそのままの姿勢を10秒キープします。

※腕と脚と入れ替えて、2〜3セット行いましょう。

《ポイント》

バランスをとり、まっすぐな姿勢を意識しましょう。



saita vol. 11

2017 Spring

なにしょ〜と!?
ハナタイ君

いにしえのココロ
宮崎安貞

いとむかし写真館
玄洋高校

ごはんにしよう
菜の花と桜おにぎり

ファイト★スポーツ
背中トレーニングで腰痛予防

さいとぴあっふ!
第3会議室



教えちゃいます!新しい使い方

さいとぴあっふ!

第3会議室

さいとぴあには、会議室が3つあります。各会議室には特徴があり、利用用途で使い分けすることができます。

今回は、その中から第3会議室をご紹介します。定員は24名と小さな部屋ですが、入り口には重いドア。そして、壁面には小さな穴がたくさん並んでいます。

この特徴は、当館でこの部屋だけにある“防音効果”によるものです。ピアノも設置してあり、楽器演奏やコーラスの練習など、大きな音を出す利用者さんにご活用いただいています。もちろん、会議で熱くなって大声出しても大丈夫です!

まわりを気にせず、大きな音を出せる第3会議室、ぜひみなさん、ご利用ください。



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>



宮崎安貞墓 附宮崎安貞翁書斎
宮崎安貞が、この場所で日本初の体系的な農業技術書『農業全書』を完成させました。建物は県指定史跡に認定されています。



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!?



▲ 明るい装飾で、遠くからでもよく見える!と、北崎のみなさんから大好評



▲ ランナーたちを元気づけるハナタイ君



▲ 花の真ん中には丁寧なメッセージの数々

ハナタイ君

ピンクの頭に、色とりどりの花。一度見たら忘れられない存在感を放っている「ハナタイ君」は、北崎校区を代表する“ゆるキャラ”です。昨年の福岡マラソンに合わせてリニューアルした「ハナタイ君」は、現在北崎公民館の入口に立ち、地域を見守っています。

生まれは、2015年。「第2回福岡マラソン」が開催される3ヶ月前のこと。北崎小学校の校長先生による「福岡マラソンをゆるキャラを使って応援したい!」という一言から誕生しました。地域に住んでいる造形屋さんから制作協力をいただき、あっという間に完成。昔から北崎校区一帯のことを「花鯛郷(はなたいこく)」と呼ぶことから、名前は「ハナタイ君」に決まりました。ちなみに性別は男の子だそうです。

初のお披露目は、当初の予定通り「第2回福岡マラソン」。地域のみなさんと一緒にランナーたちを応援しまし

た。「ハナタイ君」の体に貼ってある“お花の鱗”は、一つ一つがランナーへのメッセージとなっていて、その数はなんと99枚!北崎小学校の生徒たちが、素直で素敵な思いを書き込みました。

今では、福岡マラソンの他にも北崎小学校の卒業式や入学式などの行事に姿を現し、子どもたちとたわむれます。今後は、北崎校区の行事だけでなく、西区のさまざまな場所にも出かけて行きたいとのこと。イベントなどで見かけた際には、ぜひ手を振ってあげてください。これからも地域で活躍する「ハナタイ君」に注目です。

北崎よかこ隊

北崎校区自治協議会のブログ。様々なイベントの告知や様子を更新中!ハナタイ君も出てきます!



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

みやざき やすさだ 宮崎安貞

宮崎安貞は、元和9年(1623年)芸州広島で生まれ、25歳の時に福岡藩の山林奉行として仕えました。30歳を過ぎた頃にはその職を辞し、諸国をめぐって草木や作物の植え付けなど農事の研究を積み重ねたそうです。

その後、自身の知行地であった女原に居を構え、学んだ知識を元に、絶え間ない愛情と情熱をもって農業改善をすすめ、農民の生活向上に尽くしました。地域の方には親しみを込めて「あんていさん」と呼ばれています。

また、農地の積極的な開墾も行い、安貞翁が開いた新田は「宮崎開き」と呼ばれました。地域の人々は、翁の功績への敬意を込め、小・中学校の校歌にも歌われるなど、その名は今に語り継がれています。

大きな功績はそれだけではありません。中国の農業書や自身の体験を元にした「農業全書」(全11巻)は、挿絵を添えて書き上げられたもので、農作業の様子が一目でわかると、かの水戸光國公も絶賛したと伝えられます。



▲ 日本の農業技術を進歩させた「農業全書」は全11巻

我が国初の農書として、全国の庄屋の元にも普及し、江戸時代のベストセラーとして多くの人に読まれました。永きに渡り農民の心の支えとなり、その後の日本における農業技術の向上にも、大きな役割を果たしています。

安貞翁は、75歳で亡くなるまでの40年余をこの女原の地で過ごしました。当時の暮らしぶりは、自身が生まれた草萩池の畔の書齋にその面影を残しています。

福岡県立糸島農業高校が、かつて「安貞高等学校」という名称だった時代があることや校区の子どもたちは教育の一環として授業でも学んでいることから、農業の象徴である安貞翁の偉業の大きさを計り知ることができます。

ただの研究者としてではなく、農民と苦楽を共にし、地域の為に身をささげた「あんていさん」は、これからもこのまちで長く語り継がれていくことでしょう。

※さいとぴあ1階ロビーでは、「宮崎開き」の位置や事跡をパネルによって紹介しています。



▲ 女原の集落の中にひっそりと佇んでいる宮崎安貞翁書齋

【写真提供】福岡市総合図書館



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

玄洋高校

昭和58年に創設された玄洋高校は、来年(平成30年)に35周年を迎えます。近年、目まぐるしく変化する高校周辺の街並みと同じように、教育の姿も大きな発展を上げています。現在は、「主体的・対話的で深い学び」とし



昭和58年ごろ撮影

てのアクティブラーニングにも取り組んでいる他、伝統行事「レンコンほり」とおした地域交流、あらゆる分野に及ぶボランティア活動などに力を入れるなど、文武両道を目指しています。



現在の玄洋高校



地域が誇る「おいしい」を「紹介します」
ごはんにしよう

菜の花と桜おにぎり

おにぎりは、誰でも知ってる日本人のソウルフード。子どもの頃から愛着がある可愛いカタチ。なによりも、遠足など行楽に持っていける、その手軽さが魅力です。今回のおにぎりは見た目も華やかです。「菜の花」と「桜」のいろどりで、春の味覚と香りを満喫してみましょう!

作り方

- 1 菜の花を茹でて、水を切ります。
- 2 桜の花の塩漬けを、水で軽く塩抜きします。(※お湯は使わないでください。)
- 3 ご飯に寿司酢、いりごまを入れて、酢飯を作ります。
- 4 酢飯をにぎって、おにぎりを作ります。
- 5 その上に菜の花と桜の花を乗せて、もう一度強めに握ります。



材料(1人分)

菜の花…少々 桜の花の塩漬け…少々
いりごま…少々 寿司酢…小さじ1
ご飯…お茶碗1杯