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

公園でPark・パーク・フィットネス

あなたの住む町の公園で、遊具のようなストレッチや健康器具を見かけたことはありませんか？

平行棒やベンチといったシンプルな物から使い方が良くわからない物まで、大小さまざまな器具が存在しています。西部七校区でも公園ごとに違った器具が設置されているので、公園巡りとトレーニングやフィットネスを同時に楽しむことができます。

これらの器具は、高齢者が健康促進のために使用しているイメージが強いですが、使い方次第では柔軟性を高めるストレッチから全身の筋力強化まで、いろんなことができますので幅広い年齢層にご利用ごいただけます。

今回はぶら下がれる器具（懸垂がメインの器具）を使用した体幹強化を紹介します。膝を曲げた状態から始め、筋力に余裕が出てきたら徐々に膝を伸ばして実践してみましょう。

また、器具の横には利用方法を示した案内板が設置してありますので、まずは正しい使い方を確認し、安全かつ効果的に利用してみましょう。

散歩やウォーキングなどで立ち寄ると、よりバランスのとれた運動になるかもしれません。

▲ まず、ぶら下がって膝を曲げた状態に

▲ 息を吐きながら、ゆっくり膝を伸ばしていきます

さいとぴあっぷ！

教えちゃいます！新しい使い方

チャイルドルーム

さいとぴあのエントランス脇に、ひときわ賑やかな部屋、「チャイルドルーム」があります。

全面ガラス張りで、自然光が射し込み明るく、絨毯敷きなので、親子でのんびりゴロゴロ。お子さまには楽しめる遊具や絵本。保護者の方には、西区の子育てに関する情報をご用意しています。

また、紙芝居や絵本の読み聞かせ会は、毎月恒例の人気イベントとなっています。季節ごとにお部屋のデコレーションも変えて、かわいいお客様のお越しをお待ちしております。

さいとぴあ チャイルドルーム
【対象】未就学児と保護者の方限定
【時間】8:45〜21:00　【料金】無料

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

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.15

2018 Spring

なにしよ〜と !?
周船寺・西都校区発展期成会

いにしえのココロ
落ちない「鈴」

いとむかし写真館
今津郵便局付近

ごはんにしよう
簡単きんぴらごぼう

ファいと★スポーツ
公園でPark・パーク・フィットネス

さいとぴあっぷ！
チャイルドルーム

北崎のバラ
1965年に北崎で始まったバラの栽培は、約50年続いています。現在、1年を通して50種類のバラが栽培されています。

さいとぴあ季刊情報誌 saita vol.15　2018年3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

なにしよ～と!?

地域で活躍するグループ・団体を紹介します

周船寺・西都校区発展期成会

▲ 現在もトイレ設置など開発が進んでいる山ノ鼻古墳公園

▲ 拡幅工事中の九州大学まで続く学園通

▲ 充分に拡幅された周船寺駅前通り

1983年に、校区民の生活向上と調和のとれたまちづくりのため諸施策を実施し、関係機関への働きかけを行うことを目的とし、周船寺校区発展期成会が発足しました。

その後、休止状態になっていましたが1996年に活動を再開し、西都校区が誕生した際に現在の「周船寺・西都校区発展期成会」となりました。

当会が手がけている取り組みは、西部七校区に住んでいれば、見たり聞いたりしたことがあるのも多いはず。

例えば、周船寺駅前通りの拡幅工事と駅前広場の設置をはじめ、九州大学へつながる学園通線の早期完成、西都小学校・西都公民館の早期設置。人口増加による地域課題である学研都市駅周辺の不正駐輪対策、地域住民が安心して遊べる山ノ鼻古墳公園の早期整備など、みなさんが普段当たり前のように見ている景色や利用していることも、実は当会が行政や企業などと協力しながら関わっています。

当会は毎年、校区内の懸案事項を市役所など行政に早期完成を要望しており、現在も進行中のものもたくさんあります。地域住民の生活向上のため、当会の会長であり西都校区自治協議会会長の徳永さんは定期的に校区の清掃をしながら、地域のニーズの収集を行なっています。

西都校区は、歴史的にも地理的にも周船寺校区内にあり、これからも周船寺と西都校区の住民同士の絆をつくる機会を増やしていこうと考えておられます。

このような「周船寺・西都校区発展期成会」があることが、より良い環境を作り上げ、安心・安全な校区となることをサポートしています。

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

今津郵便局付近

現在の今津小学校や法教寺、今津郵便局などが並ぶ通りに、西消防団今津分団倉庫があります。昭和20年ごろ、この場所には火の見やぐらがあり、昔から今津住民の生活を見守ってきました。藁葺き屋根の家から、現在のような鉄筋コンクリートに変化する中で、火の見やぐらもなくなってしまいましたが、今津大橋を越え今津駐在所をすぎた交差点を曲がると、今もなお当時の雰囲気を感じることができます。

昭和20年ごろ撮影

現在の様子

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

落ちない「鈴」

現在の元岡太郎丸にある村社「太郎丸神社」は、江戸時代以前からあるといわれています。

明治時代にはいってから正式に現在の「太郎丸神社」となりましたが、それまでは「十六天神社」とも呼ばれ、地域のみなさんで守ってきました。

この地域に愛された村社に、平成28年2月に放火されるという悲しい事件が起こります。この時、周辺でも他に8件もの不審火が発生していました。

残念なことにこの火災で、太郎丸神社の本殿と拝殿が全焼してしまい、地域が大切に残してきた宝が突然失われてしまいます。

しかし、一つだけ残ったものがありました。「鈴」です。

その鈴は燃えさかる炎の中、真っ赤にやけながらも落ちずに頑張っていたそうです。

この鈴は、現在の作り方とは違い、鋳造でできており9kgもある頑丈な作りだったおかげで、熱にも負けず維持できたのではないかと言われています。

それから、地域の皆さんが「太郎丸神社」を復活させるべく一丸となり話し合いを繰り返し、「落ちない鈴」を使って復興することになります。

◀ 火事にも負けず落ちなかった鈴は、今も健在

新しく建てた本殿の屋根には、伊勢神宮と同様の神明造りという膨らんだ形の銅板の屋根を地元の板金屋さんが見事に再現。「落ちない鈴」は、地元の小学6年生が考えたデザインのモニュメントを作成しました。

合格祈願・学業成就として鈴のモニュメントには、「鉛筆」「定規」「ノート」がモチーフになっています。最近では、ローカルテレビでも紹介され、地域住民以外の参拝も増えました。

地域住民の力で復活した「太郎丸神社」は、今まで以上に愛される神社となっています。

▲ 新しくなった太郎丸神社

▲ 地元小学生が考えたデザイン、受験生などが触りにくるそうです

ごはんにしよう

地域が誇る「おいしい」をご紹介します

簡単きんぴらごぼう

西区には、現在3軒のお醤油屋さんがあります。最近では、醤油だけではなくいろんな調味料も作られてます。

今回のレシピは、醤油屋さんが作っている「すき焼きのたれ」を使ったきんぴらごぼうに挑戦です。

簡単で美味しいのでぜひお試しください。

作り方

1. ごぼうは皮をこそぎ、細めに乱切にし、水にさらしてアクを抜く。
2. にんじんは皮をむき、細めの乱切にする。
3. フライパンにごま油と鷹の爪を熱し、鷹の爪の香りが出たところで、❶と❷を入れサッと炒める。
4. すき焼きのたれと水を入れ、水分がなくなるまで炒め煮して出来上がり。

材料（1人分）

すき焼きのたれ…大さじ2　ごぼう…1本
にんじん…1本　水…大さじ5　鷹の爪…1本
ごま…お好みで

【協力】有限会社フクビシ