



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

ランニング前のストレッチ：上半身編

ウォーキングやランニングの前後に、ストレッチをされている方は多いと思います。ただ上半身のストレッチは意外と忘れがちです。上半身のストレッチが不十分だと胸や背中の筋肉の柔軟性が低下し、十分に酸素が体に行き渡らず、腕や肩が力んでしまい快適な運動の妨げとなります。上半身のストレッチを取り入れて効率よくウォーキングやランニングを楽しみましょう。

また、運動の時だけでなく、デスクワークや車の運転の合間に行うこともオススメです。

A：腕・胸ストレッチ <10～20秒、2セット>

- ① 右腕を伸ばしたまま壁に置きます。
 - ② そのままでできるだけ壁に近づきます。
- ※反対側も同様に行います。

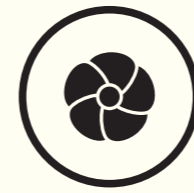
B：胸・背中ストレッチ <10～20秒、2セット>

- ① 壁に両手をつきます。
 - ② そのまま体を前に倒します。
- ※お尻を後ろに引くようにして体を倒します。



<ストレッチのポイント>

- ・呼吸を止めずに自然に行う。
- ・伸ばしている筋肉を意識することで効率アップ！
- ・反動をつけずリラックスして行うことで、負荷をかけ過ぎない！



saita vol. 16

2018 Summer



なにしょ〜と！?
九州大学チアリーディングチーム
「ETOILES (エトワールズ)」



いにしえのココロ
唐泊の町並みと東林寺の万葉歌碑



いとむかし写真館
勝福寺の「蛇松」



ごはんにしよう
簡単ふるふる甘夏ゼリー



ファイト★スポーツ
ランニング前のストレッチ：上半身編



さいとびあっふ！
2Fテラス



教えちゃいます！新しい使い方

さいとびあっふ！

2Fテラス

風の薫りと青葉の煌めきが心地よい季節、気分を変えて木陰でランチはいかがでしょう。

館内での飲食が原則禁止のさいとびあですが、ランチができるヒミツの場所が…2Fのテラスです。

瑞々しい緑の溢れるオアシスのような空間で、気持ちよくなるのんびりと過ごしていただけます。ぜひお昼休みにはさいとびあでランチを。食べなれたお弁当も、木陰などいつもより美味しく感じられるのではないのでしょうか。

福岡市の『一人一花』運動*の一環として、お花のプラントナーを置くなど、目で楽しめる工夫も実施予定です。

※福岡市の『一人一花』運動とは・・・

市民・行政・一人ひとりが花と緑を育て、公園や歩道、会社、自宅など、福岡市のありとあらゆる場所を花と緑でいっぱいにする取り組み、それが『一人一花』運動です。



福岡市西部地域交流センター
SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900 (さいとびあ管理事務所) 【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>



今宿野外活動センター

敷地内では、キャンプ、川遊び、レクリエーションなどの野外活動が楽しめ、いろんなイベントも開催されています。



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!?

九州大学チアリーディングチーム「ETOILES (エトワールズ)」



▲ 週3回の練習風景。どんなにきつても笑顔はたやしません!



▲ 博多どんたくにも笑顔で参加



▲ 元岡小学校でのアメフト体験に参加

今から14年前(2004年)、アメフト部を応援するため九州大学チアリーディングチーム「ETOILES」は生まれました。1学年につき約5~10名のメンバーで構成され、現在は27名が在籍し、週3回練習を行っています。その結果、全日本学生選手権大会で3年連続準決勝に残る強豪チームとなりました。

また、このチームの特徴は、入部者の多くがチア未経験者だということ。大学に入ってから始める人でも一体となって、楽しみながら練習することができます。

ほかにも楽しい事といえば、アメフト部の応援はもちろん、他の部活の応援で勝利を味わったり、地域のお祭りやイベントでチアリーディングを知らない人達にアピールしたり。なによりも笑顔を見ることだそうです。

エトワールズのこれからの目標は、「競技としてのチア」と「みんなを元気づけるチア」の2本の柱を中心に活

動を続けて行くことです。夏から秋にかけては色々スケジュールが埋まっていますが、冬から春のシーズンは比較的狙い目。イベントやお祭りを盛り上げたい時には相談してみる価値あります!

最後にチアリーダーの掟(Cheerleading Spirit)、「元氣」「勇気」「笑顔」をモットーとしているメンバーから、皆さんへのメッセージです。

「人を元気にすることが喜びです。みなさん元気をもらって、笑顔になってください!」

エトワールズには、ココで会える!

イベント名: 九大祭
開催日: 10月6日(土)~7日(日)
「みなさん、応援よろしくお願いします。」

入場無料



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

勝福寺の「蛇松」

今津校区にある勝福寺は、かつて鎌倉幕府時代の北条時頼が九州の拠点として1249年に創建したものです。その後、朝廷の勅願寺となり、これらの文書やほか22通もの中世文書がいまも残っています。

北条氏が九州に進出していく際にその中心として選んだものが、勝福寺にあった1本の松だと言われます。その松は、大人5~6人でやっと囲めるくらいの大きな幹をもち、大蛇が首を傾げたような姿の横枝が38メートルも伸びていたため「蛇松」と呼ばれるようになったそうです。

勝福寺は、臨済宗大徳寺派の総本山的な位置付けで、日本全国から多くの参拝者も訪れています。地域の方だけでなく来訪者にも「蛇松」は愛され、昭和16年には、天然記念物に指定されます。重くて支えられなくなった枝を守るため、支えなどをほどこし、地域住民に守られて来ました。

しかし、樹齢804年を迎えるころ落雷や松食い、今津

で起こった2回の大火事の影響もうけ、残念ながら枯れてしまいました。

現在、蛇松があった場所には龍の石塔が立っています。現在の写真と見比べると、蛇松がとて大きかったこと、この地域にとって大事なものであったことがよくわかります。

そして、蛇松にまつわる精霊伝説が!

あるとき、この地区に美しい女性が現れました。その女性はスッと「蛇松」の中に消えて行ったそうです。それからその女性が「蛇松の精霊」だったのかもという伝説がいまも残っているそうです。

この伝説は、今津の七不思議のひとつと言われています。今度は、別のコーナーで「今津の七不思議」を調査しようと思います。乞うご期待!



▲ 蛇のようにのびた枝は38mにもなります



▲ 現在は、本堂も建て直し、松があった場所には石塔があります



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

唐泊の町並みと東林寺の万葉歌碑

北崎にある唐泊は、港町として古くから栄え、奈良時代の遣新羅使は



▲ 唐泊のノスタルジックな町並み

ここで風を待ち朝鮮半島へ向かったといわれています。渡航者の宿が置かれたことから、韓亭と呼ばれるようになりました。

736年に新羅へ派遣される一行の副使 大伴三三(おおとのみなか)が、都を想いながら詠んだ六首のうちの一首がこの歌です。

「**からとまり能許の浦波立たぬ日はあれども家に恋ひぬ日はなし**」

能許の浦に波が立たない日はあるけれども、遠く離れた我が家を恋しく思わない日はない。



▲ 歌碑の向こうには海が広がります

今も、町の中には、いたるところに渡航の無事を願って作られた大小様々な祠を見ることができます。

町の一番高いところにある東林寺から望む玄界灘の海原は、はるか昔への思いを引き起こしてくれるようです。



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

ごはんにしよう

簡単ぷるぷる甘夏ゼリー

福岡市西区では、能古島を中心に「甘夏」の栽培が盛んです。甘夏は、酸味が少なく食べやすいのが特徴。香りがよく、甘みと酸味がバランス良く、さわやかな甘酸っぱさが楽しめるフルーツです。

鬱陶しい梅雨の時期には、甘夏ゼリーでさわやかに!

作り方

- ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。
- 少し大きめの器に甘夏をむく。
- グラニュー糖をむいた甘夏にふりかけ、15分くらいなじませる。小鍋に水とふやかしたゼラチンを入れ中火にかけゼラチンをゆっくりと溶かす。
- ③が冷めたら②の器に入れスプーンでよく混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり!



材料(1人分)

甘夏...2個 グラニュー糖...大さじ3
水...300cc ゼラチン(水大さじ2)...5g

ポイント!

ゼラチンを溶かすときは吹きこぼれに注意してください!