



元気印のトレーナーがおススメする健康情報
ファイと★スポーツ

1分間血流アップエクササイズ！

朝夕の凍てつくような寒さがうらめしい季節になりました。本格的な冬の到来とあわせて、つらくなってしまうのが体の冷えです。とくに「冷え性」の方には、お風呂に入って温まても、あっという間に冷めてしまう。寒くてよく眠れない！なんてお悩みの方も多いようです。

そこで今回ご紹介したいのが、オフィスでの休憩中や自宅でくつろいでいるときに、どなたでも簡単にできる「1分間血流アップエクササイズ」です。

A.肩スツトン体操

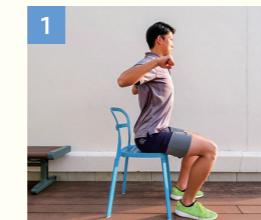


①椅子に深く腰掛け目を閉じ、手は太もとに。手を握り、鼻から息を吸いながら肩をグ～ッと上げていく。



②目を閉じたまま口から息を吐きながら、肩をストンと下ろす。このとき同時に手を開く。

B.指先ビーン体操



①両肘を外に開き、胸の前に手を持ってきて握る。息は鼻から大きく吸い込む。肘を後ろに引いて、肩甲骨を後ろに引っ張る。



②息を吐きながら手のひらを前方に突き出し、全ての指を上向きにしっかりと伸ばす。5秒間このままの状態をキープ。



教えちゃいます！新しい使い方

使いやすさ抜群！第2会議室

さいとぴあのお部屋の中で、“使いやすさナンバーワン”的スペースが「第2会議室」です。プロジェクターが設置されていることもあり、会議の場所として使われがちですが、ほどよい広さを持つこの部屋のポテンシャルは、それだけに留まりません。ということで、スタッフおすすめの使い方をいくつかご紹介します。

まず1つ目、“充実した音響設備”を使ったシアタールームとして利用できます。プレイヤーもあるので観たいDVDを持ってくるだけで映画鑑賞を楽しめます。四方のスピーカーからの臨場感、家ではなかなか味わえません。

そして2つ目、Wi-Fiを利用してスポーツ観戦が楽しめます。大事な試合は、家で見るよりもみんなで盛り上がりたい！という方には、こんな使い方もオススメです。



また、スポーツだけではなく、オンラインゲームも大画面で楽しめます。ほかにも、こんな使い方をしたい！というご要望があれば、スタッフまでお気軽にご相談ください。

さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center



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

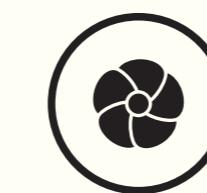
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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】<https://saitopia.info>

【facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



saita

vol. 18
2018 Winter

なにしょ～と！?
コ・ワーキングカフェ ガヤガヤ門

ごはんにしよう
切り干し大根ときゅうりの中華風サラダ

いにしえのココロ
玄洋文化財展示室

ファイと★スポーツ
1分間血流アップエクササイズ！

いとむかし写真館
元岡校区の昭代橋（渡り初め）

さいとぴあっぷ！
使いやすさ抜群！第2会議室



船の模型

九州大学大学院工学研究院海洋システム工学部門にある精巧な模型。残念ながら一般には公開されていませんが、隠れた魅力のひとつです。



なにしようと?
地域で活躍するグループ・団体を紹介します



▲九州大学と元岡商工連合会と一緒に会議を行っている様子



▲地域の皆さんと積極的に交流しています

コ・ワーキングカフェ ガヤガヤ門

「コ・ワーキングカフェ ガヤガヤ門」は、九大「糸島空家プロジェクト」と元岡商工連合会の協力体制によりJA倉庫の裏にある古民家を改修。平成25年4月に、貸しスペースと元岡商工連合会の事務所としてオープンしました。

現在では、日替わりのカフェもオープンし(昼間のみ)、木を基調とした温かみのある空間で、地元の野菜を使ったメニューを楽しむことができます。店内には、寄贈された本もたくさん。読書をゆっくり楽しむこともできます。そして夜には、学生企画のイベントや教室、留学生の交流会、月1回の元岡商工連合会の会議が行われ、地元に親しまれるスペースとなりました。

また、九大生スタッフのみなさんは、地域の方の紹介で「出方(でかた)」に参加するようになるなど、「来て

もらう」だけではなく、「出て行く」ことにも積極的に取り組み、交流の機会も増えてきました。

これから多くの九大生と元岡商工連合会のサポートを受けながら、「地域と学生の交流拠点」として、より密接な関係が築けることを目標に活動していきます。

レンタルスペースをお探しの方はコチラ!

料金: 700円/h 5時間以上になると3,500円上限
お問合せ先: ☎092-807-1718

がやがや門の情報はこちら

facebook: Gayagayamon
Twitter: hikoushigaya

イベント情報
もコチラから

玄洋文化財展示室

旧玄洋公民館が今年の5月に文化財展示室となって生まれ変わりました。今山遺跡や鋤崎古墳など、西部7校区の遺跡や古墳から出土した縄文時代～古代(奈良・平安時代)の出土品を中心に展示し、パネルで分かりやすく解説しています。とても近くで見ることができる展示となっており、どなたでも楽しむ事ができます。

時間: 平日/9時～17時 土日祝日/10時～15時

休館日: 月曜日、年末年始(12月28日～1月4日)

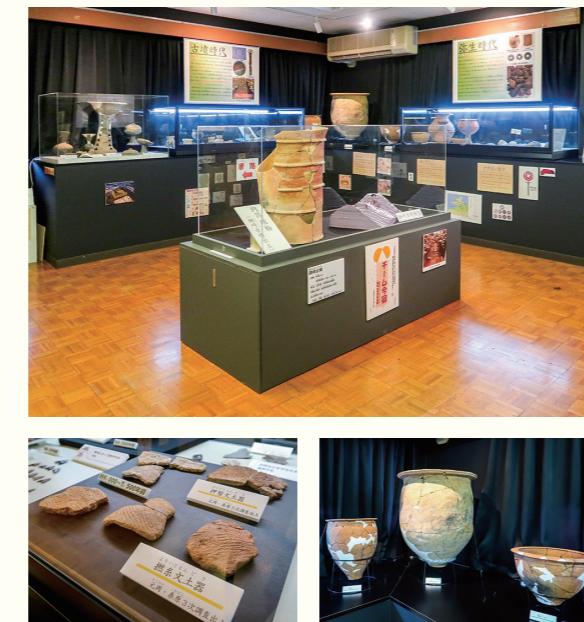
入場料: 無料

お問合せ先: 福岡市経済観光文化局埋蔵文化財課

☎092-711-4667

福岡市経済観光文化局埋蔵文化財センター

☎092-571-2921



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



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

元岡校区の昭代橋(渡り初め)

国道202号今宿バイパス 徳永交差点から北に曲がると、九州大学まで一直線に繋がる「学園通線」になります。九州大学移転も完了し、道路の周りは開発がすすみ、日々景色が変わっています。

学園通線を九大方面へ進んでいくと、左手に元岡小学校が見えて来ます。その小学校の手前にあるのが瑞梅寺川をわたる「昭代橋」です。

平成19年に作られた現在の橋は、完成した当時から多くの方々に利用されている4車線の大きな橋ですが、昔はどうだったのでしょうか。

今回は元岡公民館に保存され、今は元岡小学校にある「昔の昭代橋」の写真をお借りすることができたので比較してみます。この写真は、橋の完成を記念して集まった「渡り初め」の際の写真です。明治時代の昭代橋は、木造の小さな橋だったことがわかります。

「渡り初め」とは、新造の橋を初めて渡る式典のことです、永く続いて欲しいとの思いを込めて、三世代が揃つ

た家族を先頭に橋を渡るところが特徴的です。

現在の昭代橋は、平成19年に完成。「渡り初め」は、平成20年3月31日に行われました。三世代家族として先頭で橋を渡った進藤さんに、当時の話を伺うことができました。

「田舎の農家では、その仕事柄もあって親子代々一緒に暮らしているものだと思っていました。10年前の平成20年の段階で、7,000人ほどが住んでいた元岡校区ですが、3世代が同居する家は3世帯しかありませんでした。当日参加できたのは私たちだけで、意外と少ないものだと思ったことを覚えています。周船寺川を渡る近くの橋でも「渡り初め」がありましたが、そこも私たちが渡ったんです。これから何十年、何百年も使われる橋の誕生に立ち会えることは、とても光栄で素晴らしい思い出になりました。橋も私たちも、そしてこの町も、元気に続いて行ければいいなと思っています。」



▲明治時代の昭代橋、木製の橋で頑丈



▲現在は4車線もある大きな道路になっています



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」を紹介します

切り干し大根ときゅうりの中華風サラダ

今回は、今津校区にある「野の花学園」の栄養満点の切り干し大根をつかったレシピです。この切り干し大根は、何度も乾燥させることで甘みや旨味がたっぷり。

水で戻すだけでも美味しく食べられますが、今回は少し手を加えて中華風サラダに。

作り方

- ① 切り干し大根をしっかりと揉み洗いしてザルにあげ、そのまま10分くらい置いておき、戻ったら水気を切る(これで戻しOK !)
- ② きゅうりは千切り、塩もみしてしっかり水気をきる。
- ③ ①の切り干し大根、②のきゅうりをほぐしながら合わせ、白すりごまも加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ポン酢、ごま油、ラー油を混ぜ合わせ、③に加えて味が馴染むようにあえたたら出来上がり !



材料(2人分)

切り干し大根…20g(乾燥)、きゅうり…1本、塩…少々、白すりごま…大さじ1強、ポン酢…大さじ2～3、ごま油…小さじ1、ラー油…少々(好み)

※第一野の花学園で販売しています。詳しくは ☎092-806-2059まで