



脳をフルに活性化！山歩き

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

山歩きや山登りは、1度は経験した事があると思います。この山歩きは、非常に効果的なトレーニングにもなります。マシンを使用したトレーニングでは安全に行えますが、鍛える筋肉がある程度決まっています。

しかし、山歩きのように不規則に足場が変化する環境では常に先の一步をイメージすることで頭も体もフルに使われ、脳にも良い刺激が入ります。認知症予防にも効果的です。また、マシンでは鍛えることが難しい筋肉を自然と鍛えることができるため自然のトレーニングルームのような感覚です。

今回は、いつもトレーニングルームを利用していただいている松原夫妻にご案内人として同行してもらい、事務所スタッフやスポーツトレーナーと共に叶岳から高祖山まで縦走して、鐘撞山までのコースを約5時間かけて歩きました。山頂付近で昼食を食べたり、途中で適度に休憩を挟みながらゆっくりと山歩きを行います。

たまには「いい景色が見たい!」「リフレッシュしたい!」という気持ちで楽しく過ごすことも大切です。西区には素敵な景色がたくさんあります。皆さんもこの気持ちよい季節に、ぜひ!お出かけください。

※寒い季節の山歩きを行う際は、防寒や装備などをきちんとしてから行いましょう。



▲森林浴で気持ちもリフレッシュ!



▲福岡市内全体の景色が見渡せる



▲龍の形をした幹や岩に掘られた不動明王などの名所も



▲叶嶽神社でお参り



▲ときどきストレッチをして筋を伸ばそう



▲高祖山の頂上



▲大きな穴があり、地元の方もわからない

叶岳～高祖山～鐘撞山の山歩きコースの紹介

- 9:00 叶岳の入口から出発
- 10:00 叶岳の頂上に到着、叶嶽神社でお参り
- 11:30 高祖山の頂上に到着(昼食)
- 13:00 鐘撞山の頂上に到着
- 14:00 さいとぴあに到着



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.22

2019 winter

なにしょ〜と!?
すみよい今津をつくる会

いにしえのココロ
元岡小学校の椎木

ごはんにしよう
ほうれん草の麻婆風

さいとぴあっふ!
さいとぴあサポーター

ファイト★スポーツ
脳をフルに活性化!山歩き



追手風部屋

今津にある大相撲九州場所の宿舎。毎年稽古が行われる。迫力のある朝稽古場の様子を見学することもできる。



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!?



▲ 九大生・留学生を対象とした今津よかとこハイキングでの記念撮影。



▲ 今津干潟の清掃活動。



▲ 九大留学生とつながりも深くなっている。

すみよい今津をつくる会

平成7年に「すみよい今津をつくる会」が発足し、20年以上「すみよい今津」をつくるべく活動して現在に至ります。活動内容は、「まち育て(まちづくり)」「自然保護」「広報」の3つに分けられます。

「まち育て(まちづくり)」では、新事業として昨年から「九大生と今津をつなぐ会」を立ち上げました。九大生には、今津の自然、歴史、文化を知ってもらいながら地域行事にも積極的に参加し、楽しみながら学生生活を過ごしてもらうことで地域との親睦を深めています。

「自然保護」では、今津三角池の桜とさざんか、はまばうの下草刈を年3回、長浜海岸の清掃を行っています。他にも今津干潟の清掃とともに、生きた化石と言われるカブトガニを守る活動なども福岡市環境局や九大生との協力で実施しています。

「広報」では、四所神社前の今津干潟沿いの自転車休

憩所にカブトガニの看板を制作・設置したり、団体のQRコードが入った旗をアーティストの柴田みなみさんがデザインを担当し、イベントなどの際に持ち歩くことでPRを行っています。本年度は今津地区の案内看板の制作を予定しています。他にも「九大生と今津をつなぐ会」のイベントをSNSを使って九大生へ情報を流し参加を呼びかけたりもしています。

すみよい今津をつくる会は毎月第一水曜日の19時から今津公民館で委員会を行っています。今津校区外の方も委員会に参加できますので、興味のある方は見学に来られてください。今津校区自治協議会を中心とした各団体が一致団結のもと、子どもが増える環境づくりを目標としています。イベントから地域の清掃、広報など幅広く活動している「すみよい今津をつくる会」の今後の活動も注目してみてください。



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

元岡小学校の椎木

元岡小学校の校舎に、一際大きな椎木が立っています。木の近くに建てられている「記念樹」と記された石碑にはこの椎木のエピソードが記されていました。

昔、旧藩時代の一里塚の名として知られていた桑原峠にあった樹齢300年以上の銘木であったこの椎木は、明治41年日露戦争記念事業として当時の村長を中心に村民の協力を得て校庭の真ん中に植えたものです。

当時の村長の浜地知幾氏は、村民を家族のように考え、終始一貫して村の発展向上の為に努力し、たくさんの功績を村に残します。村民も浜地村長とは言わず、親しみを込めて「知幾村長」と愛称で呼ぶほど、村全体から愛された存在でした。特に教育事業と植産事業に力を入れており、教育予算の獲得や校地の拡張や校舎の増改築を敢行しました。幼い子どもたちに対して成人に対して語るように話し、子どもたちもその話を感銘深く聞いていたようでした。この椎木がこの学校の地に移されたのもその知幾村長の子どもに対する思いの強さから



▲ 校舎内で葉を茂らせている椎木。

だったように感じます。

元岡小学校は昔からの椎木をシンボルとして大事に守ってきました。児童にとって親しみのある校歌の3番の歌詞の中にもこの椎木が登場し、さらに平成13年の第124回卒業生一同は、卒業記念として地域の方々と協力も得ながら椎木を守るための保護支柱を制作しました。今も昔も変わらない姿で元岡小学校の児童たちの成長を見守っています。



▲ 児童たちから親しまれている校歌の歌詞は、体育館に設置されている。



▲ 石碑や卒業記念事業の詳細。



地域が誇る「おいしい」をこ紹介します
ごはんにしよ

ほうれん草の麻婆風

ほうれん草はβカロテンを多く含む緑黄色野菜で、免疫力アップに効果的です。今回はピリ辛の麻婆風にしてみました。ご飯がすすむ一品です。

作り方

- 1 ほうれん草を3cm、人参を3cmの千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を強火で熱し、ほうれん草をさっと炒めて取り出す。
- 3 フライパンにサラダ油を足し、ひき肉を炒めて色が変わったら人参とにんにくを入れて炒める。さらに豆板醤、甜麺醤を加えて炒める。
- 4 酒と水を加え、煮たったら醤油と鶏がらスープの素を加え、蓋をして弱火で7~8分煮る。
- 5 ほうれん草を戻し、中火で1~2分煮る。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけてごま油をかけて完成!



材料(2人分)

ほうれん草…1束(300g)、豚ひき肉…100g、
人参…1/2本、にんにく…適量、豆板醤…小さじ1、
甜麺醤…大さじ1、酒…大さじ1、醤油…大さじ1.5、
鶏がらスープの素…小さじ1/2、水…2/3カップ、
ごま油…小さじ1、片栗粉…大さじ1、サラダ油…適量



教えちゃいます!新しい使い方
さいとぴあっぷ!

さいとぴあサポーター

さいとぴあでは、地域で活動するボランティアや団体の皆さんが、さいとぴあの施設を舞台にして、自分たちのスキルや活動を積極的に活かすことができる「さいとぴあサポーター」というシステムがあります。

現在サポーターに登録してくれている皆さんは、主にチャイルドルームで子どもたちやお母さんの為に、絵本の読み聞かせや音楽、物作りをしてきています。

さいとぴあを地域の皆さんにもっと活用していただくため、サポーターになってくださる方や、団体様を現在も募集しています。場所はチャイルドルームに限らず、3階の屋上庭園なども目的によってはご利用できますよ。お時間がある方、やってみたいことがある方はぜひさいとぴあ窓口でお声をかけてください。

