



「歩く」について考える ~唐津街道、膝栗毛~

今回の運動場所は、長垂公園から上町天満宮経由で、さいとぴあまでの2.3キロの唐津街道。

というわけで、「歩く」について皆さんは、何を意識して歩いていますか？

- ① 頸をひいて首や肩はリラックスし、軸を感じる
 - ② お腹を引っ込めておへその奥から足を動かす意識をもつ
 - ③ 足の裏の体重の流れを感じながら指先で地面を押す
- そこから足の裏をもっと意識してみましょう。

- ① 左右の足の裏 50%ずつ乗っているか？
- ② 距離、小趾、母趾の加重の割合を意識する
- ③ つま先の向きは同じ方向を向いているか？
(推進方向よりやや外向き、つま先と膝と同じ向きに)

「歩く」の質や強度を上げることで、健康増進、脂肪燃焼や心肺機能改善、骨粗鬆症や生活習慣病の予防などの効果が見込まれます。

そして、脳内の神経伝達物質である「セロトニン」が分泌される事により、爽快感や心の安定を得ることができますので、ご自身で体感してみてください。

また長距離を「歩く」には、コースも大事！歩きながら、素敵な景色や隠れた名所が発見できれば、楽しみながら継続できます。今回は「かるた」を見つけながらのウォーキング、ゴールまで楽しめました！



▲昔から変わらない松林の景色の見ながらウォーキング



▲この防壁は、北崎から香椎まで続いているそうです。



▲上町天満宮などを見る能够のコース。



▲今宿かるたを見つけながら歩くのも楽しみの一つに。

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. 23
2020 spring

なにしょ～と！?
徳永川をきれいにしよう会

さいとぴあっぷ！
北欧のおもちゃ

いにしえのココロ
今津十一日まつり

ファイと★スポーツ
「歩く」について考える

ごはんにしよう
新じゃがの揚げ煮



二宮神社の藤棚

境内の中にある藤棚は、5~6月頃に見頃を迎えます。柔らかい紫色と華やかな香りが心を落ち着かせてくれます。



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



▲川の中に入っての除草作業。たまにマムシを見つけることも…。



▲メンバーで手分けして作業を進めていく。



▲作業の前(左)と後(右)

徳永川をきれいにしよう会

西都校区を流れている「徳永川」をきれいにしている団体を紹介します。平成20年5月、地域の役員を退任した後の慰労会での通り道、徳永川のゴミの多さが気になり、「何とかしなきゃいけない!」と感じた4名のメンバーが集まり清掃活動をスタート。そこから約10年以上活動を続けていく中で、徳永、北原、西都の町内の方が手伝ってくれるようになり、今ではメンバーが10名を超えていきます。

活動の内容は、約3km弱の距離がある「徳永川」の河川敷のゴミ拾いと草刈り作業です。毎年5月と10月の2回、実施日も干潮の日を選んで行っています。お昼前後の時間から日が暮れるまで約3~4時間ほど、途中休憩を挟みながら作業を行います。

川の上流では草の量が多く、下流に行くに従って空き缶やペットボトル、ビニール袋などのゴミが多くなって

いくそうで、以前は自転車などの投げ入れも多く見られ、清掃の回数を増やしたこともありました。今ではようやく自転車などの大型のゴミの廃棄は見かけなくなり、ゴミの量も昔に比べると減っています。清掃を続け、綺麗な状態を常に保つことによってゴミを捨てにくい環境になり、ゴミの量の削減につながっているようです。以前は自前のはしごで5~6m下の河底に降っていましたが、福岡市によるステップハシゴの設置、そして集めたゴミの回収なども行われ、清掃しやすい環境へと少しづつ変わりつつあります。

平成26年には「市環境行動賞」に応募し、奨励賞を受賞しました。会のみなさんの活動からは、自分たちの川は自分たちで綺麗にしていくという地元への愛情の深さや思いの強さを感じました。



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

今津十一日まつり

今津の十一日まつりは、今津の登志宮と四所宮を氏神とする岡と本町が行う正月を祝う年頭の祭りです。平成22年3月18日に、福岡市無形民族文化財に指定され、現在では成人日の前日に行われています。

祭りの由来は、朝鮮から大和朝廷へみつぎものが贈られていた当時、今津は貿易港として栄え、一旦荷揚げされた貢物は太宰府の役人に検閲されたのちお宮で一晩保管され、次の日の十一日に山車に乗せ今津の町内を引き回し披露したと、伝えられています。

十一日まつりは登志神社の氏子である上町・東町・寺小寺と、四所宮の氏子である本町の4町内がそれぞれに山車と神輿をつくり、町内を練り歩き、家々を訪れる無礼講の祭りです。以前、山車は各町内でつくっていましたが、現在では岡と本町の2台となっています。山車には貢物のかわりに、きらびやかに飾りつけられた博多人形が乗せられています。神輿は4台あり、町内で前日までに山車と同じようにつくり、早朝、町内で幟を立てた後、お汐井取りを済ませ、神社でお祓いを受けます。そし

て座元へかえり町内の家々にお汐井を配り、酒やさかなをいただき新年を祝います。町内の各戸は短冊を飾り、山車を引く子どもや神輿を担ぐおとなは、「祝うた、祝うた」の挨拶をしながら訪れてくる人を無礼講で受け入れご馳走を振る舞って歓待します。

子どもたちは日頃伺ったことのない家々を「祝うた、祝うた」と回り、いたいたいたお菓子などを袋いっぱいに集めて上機嫌。大人にとっても旧交を温める楽しい一日となっています。今津校区は住民による地域活動が盛んな地域で、これからも住民が一体となる「十一日まつり」が引き継がれていくことでしょう。



▲今では見ることができない4つの山車。



▲現在の山車、博多人形師による人形が山車を飾ります。



▲昔は参加者全員が仮装をして町を練り歩いていました。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

新じゃがの揚げ煮

水分が多く、ホクホクしている新じゃが。皮が薄く皮ごと食べることができます。皮の周りにはビタミンが豊富に入っているので、ぜひ皮つきのまま調理してみてください。今回はご飯のおかずになる揚げ煮です。お好みでインゲンなどを添えると色合いも華やかになります。

作り方

- ① 新じゃがいもは、皮をよく洗い一口サイズに切る。
- ② 水にさらしたあと耐熱皿に入れてラップをし、レンジ(500W)で3分40秒かける。
- ③ レンジから取り出したあと、素揚げを行い、油をよく切っておく。
- ④ お鍋にAと素揚げした新じゃがいもを入れ、煮からめ、器に盛り付けたら完成!

POINT! 皮つきのまま調理します。



材料(2人分)

新じゃがいも…250g、揚げ油…適量
A- しょうゆ…大さじ1弱、水…大さじ1
酢…小さじ1、砂糖…小さじ2
片栗粉…小さじ1/2



教えちゃいます!新しい使い方

さいとぴあつぶ!

北欧のおもちゃ

いつも小さな子どもたちに大人気のチャイルドルームがこの冬よりパワーアップ! 北欧風のおもちゃが仲間入りです。木ならではのやさしい手触りにはほっこり。木のおもちゃは五感に働きかけるので、子どもたちの感受性を養うのにも良いんだとか。

決まった遊び方ではなく自由に遊べるのも良いポイント。天然素材なので安心・安全に遊べるのも嬉しいところです。木のおもちゃだけでなく、大きめの遊具もたくさん仲間入り。特にトンネルをくぐって遊ぶ遊具が子どもたちに人気です。スタッフのお気に入りは、大きなモフモフのぬいぐるみ! 大人も癒される空間となっています。おもちゃに合わせて、季節のデコレーションも北欧風にガラッと様変わりしております。ぜひパワーアップしたチャイルドルームを皆さん、のぞきに来てください。



※毎日の掃除で使用している除菌スプレーは、100%植物由来の物なので親御さんも安心です。