



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

家でできる親子の簡単ストレッチ

「おうち」でもできる手軽な運動をご紹介します。今回は、親子で楽しく体を動かすトレーニングを3つ行います。

※身体を動かす前に、充分なスペースを確保しお子さまがケガなどをしないよう、安全性を確保して行ってください。

A：エレベーターアップ【初級】

- ①仰向きに寝たまま両ひざを90度に曲げて立てます。
- ②お子さまを骨盤の部分に乗せます。(安定した姿勢で)
- ③ゆっくりとお尻を持ち上げ、膝から体を一直線に。
- ④お尻の力を意識して大殿筋を収縮させましょう。

効果 体幹部(お腹や腰回り)・大殿筋(お尻)の引き締め・強化



B：お腹引き締めバランス【中級】

- ①足にお子さまを安定できる姿勢で乗せます。
- ②バランスを崩さないようゆっくりと上体を持ち上げます。
- ③息をゆっくりと吐きだしながら肩甲骨を床から離し10秒保ちます。

効果 腹筋群(腹直筋)の引締め・強化



C：ロケット発射！スクワット【上級】

- ①両足を肩幅くらいに開き、お子さまを抱え支えます。(痛みのない範囲で肘を伸ばす)
- ②背すじを伸ばし、膝とつま先の向きを同じ方向に合わせ腰を下ろします。
- ③ゆっくりと膝を伸ばし、無理のない範囲でお子さまを持ち上げます。

効果 体幹や下半身(太ももやお尻)・上半身(腕・肩)の強化



新事務局長 あいさつ

皆様、はじめまして！

4月1日から事務局長に就任しました鈴木譲治と申します。年間20万人以上の利用者が訪れるさいとぴあを担当することになり、期待で胸が膨らむ反面、緊張もしております。

さいとぴあが地域の皆様にとってより良い施設となるように、職員と共に頑張って参りますので、よろしくお願いします。館内で見かけた際には、ぜひ気軽に話しかけてください。

大変な時期ではございますが、この難局を乗り越え、皆様とさいとぴあでお会いできるのを楽しみにしております！

さいとぴあから皆様へ
お知らせ
S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】<https://saitopia.info>【facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>

さいとぴあ園芸部

さいとぴあの周辺を花で飾り、通る方に少しでも華やかな気持ちになってもらえるように工夫して花を植えています。

緊急事態宣言
特別版

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



▲福岡市からいただいた苗を使って、土や肥料の入れ替えを行う。



▲地域の方と一緒に作業を行うことも。



▲3階芝生広場や玄関前に並べている。

さいとぴあ園芸部

さいとぴあには、3階芝生広場、正面玄関のプランターでグリーンカーテンや季節の花を育てる園芸部があります。季節に合わせてどんな苗を用意し、どこに配置するかを考えるのはとても楽しい作業です。優雅で癒しの部活と思いきや、力のいる土作りや真夏の水やりは、なかなかハードです。部員たちは体力勝負です。その努力の結果、平成28年度「西区緑のカーテンコンテスト」入賞、29年度には優秀賞を頂きました。現在は福岡市が勧める「一人一花運動」に力を入れているところです。そのおかげで、館外の方たちとのお花の交流も生まれました。西都小学校の生徒さんが花苗をプレゼントしてくれ一緒に植えたり、さいとぴあサポーターの団体さんが植え替え作業のお手伝いに来てくれたりもします。

今年の春は緊急事態宣言のもと、さいとぴあも休館となり、地域の皆様にご利用して頂けない日が続きました。園芸部では、せめてお花で地域に元気を届けたいと考え、3階のプランターを玄関に移し、例年の倍のお花を植えました。咲き並んだ真っ赤なチューリップと小さなお子さまが写真を撮っている姿に、スタッフ一同笑顔がこぼれました。しかし一方では、人が集まらないようにと各地でたくさんのお花が処分されました。日々お花を育てている私達にとってもつらいニュースです。一日も早くみんなでお花見が出来る日が来るよう願わざにはいられません。園芸部は、夏から秋にかけても、地域の皆様が笑顔になってもらえるようお花を育てていきます。お近くを通られた時はぜひ目を向けてください。

多目的ホールの裏側

さいとぴあの多目的ホールでは、車椅子などでもステージに上がれるように、舞台袖の段差の横にはリフトが設置されています。他にも、縫帳の上げ下げや音響のサポート、ステージの照明や演出のアドバイスなども行っています。施設の利用料金とは別途費用がかかりますが、ミラーボールや紙吹雪を使った演出なども行っています。ステージを使用した演出については、ぜひご相談ください。



地域の方と一緒に研修を受講

休館日には、スタッフ全員で研修を行っています。その中で外部の講師の方に依頼し、講習を受ける機会も多いのですが、その際はスタッフだけでなく地域の方をお呼びし、一緒に受講しています。地域の方の個人的なスキルアップの他、さいとぴあ館内での取り組みを地域の方に知っていただくにも良い機会だと考えています。また機会があるときは各校区の公民館へお声掛けいたしますので、参加してみてください。



指定管理者企画事業の紹介

さいとぴあの2期目からスタートした「指定管理者企画事業」。この「指定管理者企画事業」とは、指定管理者の自由な発想で、サービス向上に繋がる業務の企画提案を実施させる事業のことをいいます。これにより、今までの貸館を中心とした運営だったものが、企画力を問われる運営へと変わりました。私たちは、これまでこどもの日の体育館の無料開放に合わせ「体育CAN(現在はコドモエキスポ)」や、チャイルドルームでの「絵本の読み聞かせ会」、また多くの方でぎわう「いとぎわい祭り」などを手がけ、その実績から得たノウハウを活かしていくつかの新しい企画を実施し、「指定管理者企画事業」を行ってきました。

例えば「さいとぴあ映画館」は、すでに5回行われており、地域の方に大変喜ばれる企画となっています。年に3回程度を企画しており、ターゲットに合わせて映画をセレクトから上映までを行っています。また、サブコンテンツにもこだわって、より多くの交流が生まれることを目指しています。



▲さいとぴあ映画館では内容に合わせて、さまざまな世代の方が来場。

地域活動応援課の活動とは?

地域活動応援課とは、「地域のコミュニケーションを増加させる」を目的とした課で、館長をトップとして職員全員で構成し、西部7校区を対象とした地域の交流・振興を促進する課になり、地域内で課題を持つ方々を「情報」と「コミュニケーション」という2つの側面からサポートしています。

また目的実現のため、地域活動応援課は「情報」と「コミュニケーション」の2つの柱を中心に事業を進めます。そして、その双方のバランスを取り戦略を構築する存在として地域相談員を配置しています。

業務内容としては、「相談業務」、「情報収集提供業務」の大きく2つに分かれます。相談業務では、地域課題に悩む相談者を適切な専門家へつなぎ、コミュニケーションを遮る壁の排除に取り組んでいます。また情報収集提供業務では、コミュニティが持つローカルな情報を住民に円滑に伝えるため、地域情報を伝わりやすい内容や表現に編集して、より適切な方法・媒体で地域に発信します。この地域活動応援課の活動が、地域活性化につながることを目指しています。もし、これを読んで相談してみたいと思ったら、お気軽にご相談ください。

次に「さいとぴあ環境大学」を企画実施しました。環境分野を専門とするNPO法人等の協力を得て、環境活動の促進につながるセミナー・講座を行い、多くの方に参加いただきました。

他にも様々な企画を実施してきました。これから実施予定の新しい企画としては、10mをいかに10秒でゴールできるかを競い合うオリジナル競技の「スマイルスポートフェスティバル」や、「さいとぴあビエンナーレ(仮)」という芸術を応援する企画なども準備しています。指定管理者企画事業が皆様に周知され、関心を持ってもらうことで、より地域が元気になることを目指しています。



▲環境大学では、さまざまな立場から環境について考える。



▲毎年秋に開催するシニアトライアスロン。



▲地域で行われている交流イベントの取材に行くことが多い。

相談対応は、直接窓口にお越しいただか
メールからでもご相談いただけます。

メールアドレス : ouen@saitopia.info

