



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

### 首・肩コリの解消！～肩甲骨まわりの筋肉をほぐしましょう～

「運動の秋」到来です。今年は3密を避け、人との距離を置きながら上手に運動を取り入れていきましょう。日常になりつつあるテレワークや在宅勤務、そして普段よりもパソコンや携帯の画面に向かう時間が多くなっているのではないのでしょうか。

そこで、今回は「首肩コリの解消」体操をご紹介します。まず、朝起きてからこの体操をやってみてください。そして、仕事の合間、家事の合間などで体を動かしてみましょう。じっとする時間が長いと感じたときが、運動のチャンスです！

#### 【肩すくめ】それぞれ5秒キープ×5回



- ①両肩をすくめ、肩を耳に近づけます。
- ②なるべく肩甲骨を引き下げ、両手を床に近づけます。

#### 【肩甲骨よせ】10回×3セット



- ①両手を前にならえで、手の平は内側を向けます。
- ②手の平を外側にひねりながら両肘を水平後方に引いていきます。



教えちゃいます！新しい使い方

## さいとぴあ

### 資源物回収ボックス（紙リサイクルボックス）

この資源物回収ボックスでは、リサイクル資源を、無料で回収しています。古紙（新聞・ダンボール・雑誌など）はもちろん、空き瓶、白色トレイ、乾電池や蛍光灯、水銀式の体温計、そして食用油などの捨てる方法を悩んでしまいそうなものも対象となっています。

また紙類の場合、紐で十字に縛る、飲食に関連するものは、匂いが出ないように洗っておく、食用油はペットボトルに入れるというような、出し方にルールがあります。詳しくは、福岡市のホームページをご覧ください。ルールを守って、上手にリサイクル！

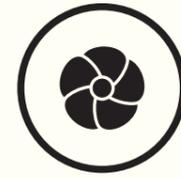


【利用時間】9:00-17:00 【お休み】12/29-1/3  
【福岡市の公式ホームページ】  
<http://kateigomi-bunbetsu.city.fukuoka.lg.jp>



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.25

2020 Autumn

なにしょ〜と!?  
北崎よかとこ隊

いにしえのココロ  
玄洋文化財展示室・整理室

いとむかし写真館  
周船寺小学校

ごはんにしよう  
小松菜とフルーツたっぷり  
スムージー

ファイト★スポーツ  
首・肩コリの解消!

さいとぴあっふ!  
資源物回収ボックス



#### 杉能舎

杉能舎は、西区元岡にある明治3年創業の浜地酒造です。こだわりの美味しい日本酒や出来立てのクラフトビールが楽しめます。



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!?



▲取材の様子。北崎で頑張っている方を紹介している。



▲マスクの下は最高の笑顔です。



▲打ち合わせをして、気になったらすぐに取材。

### 北崎よかところ隊

北崎校区自治協議会のブログを運営している「北崎よかところ隊」は、地域の町内会長や副会長、婦人会の皆さんが集まってできた「北崎を考える会」の中にある部会の一つとして平成25年4月に誕生しました。西区より各校区のブログの開設をお願いされた際に、当時5名ほどのメンバーを募り、慣れない中、工夫をこらしながらブログをスタートさせました。

活動内容は、気になる人を見つけて取材を行い、テキストの作成から確認、ブログアップまで一通りの流れをメンバーそれぞれの得意分野を活かしながら進めています。毎月2回以上のアップを目標として、北崎で頑張っている人や興味があることを中心に取材を行っています。取材は直感！気になる、おもしろそう！などの最初に感じた気持ちを大事にしながら、突撃でインタビューすることも多いそうです。最近ではブログ見たよ

と言われることも増えてきて、モチベーションにも繋がっています。柔らかく親近感を感じる文章が魅力的で、テキストを書く人、取材を受ける人の人柄が出ていてどの記事も温かみを感じられます。

北崎出身ではないメンバーが多いこともあり、自分たちでも知らないことがまだまだたくさんあります。もっと多くの方に北崎の良さが伝わるよう今後も情報発信に取り組んでいきます。北崎に来られる際はぜひブログをチェックしてみてください。メンバーやネタも募集中です！

#### 北崎よかところ隊ブログ

【URL】<http://kitazakijichi.blog.fc2.com>

※facebookでも情報を発信中です

北崎よかところ隊 facebook

検索



ブログQRコード



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

### 玄洋文化財展示室・整理室

旧玄洋公民館には、1階に調査整理室、2階には玄洋校区、今宿校区を含む西部地区で発掘された埋蔵物を展示するスペースがあります。展示スペースでは、今山遺跡をはじめ大塚古墳、丸隈山古墳、飯氏二塚古墳など発掘された古代の埋蔵物がたくさん展示されています。

特にJR筑肥線の九大学研都市駅の南側一帯は、区画整理事業前に発掘調査を行なった結果、九州を代表する阿高式という縄文土器が発掘されました。この土器が発見された隣の大塚遺跡でも、縄文時代のもともみられる打製石斧・石鏃なども発掘され、注目されました。2階の展示スペースには、その縄文時代から時代に沿った出土品や西部地区周辺の「伊都国」を領域とした歴史を詳しく学ぶことができます。

1階の調査整理室では、現在でも西部地区で発掘された土器や破片などが届きます。調査員の方は、大量の土器の破片を整理し、年代別に分類していきます。慣れてくると破片の形や色、手触りでどの年代のものかわかるようになるそうです。しかも、それをつなぎ合わせて土



▲大量の破片の中からパズルのようにつなぎ合わせていく。

器の形を復元していきます。  
身近なところで、この地域の歴史や文化財に触れて、学ぶこともできるのは珍しいかもしれません。ぜひ、旧玄洋公民館を訪れてみてください。

#### 玄洋文化財展示室・整理室

【開館時間】〈平日〉9:00～17:00、〈土日祝〉10:00～15:00

【休館日】毎週月曜日



▲2階の展示室では縄文時代からの出土品が展示されている。



▲多くの量の出土品が積み上がっている。



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

### 周船寺小学校

周船寺小学校は、1875年に周船寺村屋敷ノ坪に校舎を新築し、須専寺小学校として発足しました。小学校の手前にある生水池は、1831年に村の青年が数人の仲間と一緒に苦勞の末、水脈を掘り当てた後、溜池として造成されたものだ



1941年頃の写真

▲生水池から見える校舎と旧講堂。校舎の拡張増築が進んでいた。

そうです。当時は池から校舎を眺めることができましたが、今では校庭の周りに桜の木が植わっており、校舎を見渡すことはできません。ただ、春になれば満開の桜が私たちの目を楽しませてくれます。



現在の写真

▲池の手前には筑肥線の線路があり、そこから池が見える。



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

## ごはんにしよう

### 小松菜とフルーツたっぷりスムージー

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。他にも鉄分とカルシウムも豊富で、貧血予防にも効果的です。今回はフルーツと一緒に飲みやすいスムージーにしてみました！

#### 作り方

- 1 小松菜、りんご、バナナ、キウイを1口サイズに切る。
- 2 切った小松菜と果物と豆乳を、ミキサーの中に入れて、1分ほど混ぜる。
- 3 出来上がったスムージーを容器に移し変えて完成！

※甘みが足りないときは、はちみつを足してもOK！  
※1分ほど混ぜることで、野菜や果物の細胞壁を壊して吸収が良くなります。



#### 材料(2~3人分)

小松菜…1株 りんご…1/4個  
バナナ…1本 キウイ…1/2個 豆乳…200cc  
はちみつ…お好みで