



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

## 親子で楽しくからだを動かそう♪

ご自宅で簡単にできる親子体操の紹介です。寒くなるこの季節にお子さんと一緒に身体を動かしてみましょう。子どもの運動遊びには、子ども達の基礎的な体力や動きの向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれます。お家の中で楽しく親子で行えば、お子さんだけでなく、親御さんの筋力や体力の向上にもつながりますよ。

下半身を中心に動かす体操を今回は紹介いたします。

### ひらいてとじて(あし開き運動)

親御さんは座って足を開閉し、お子さまは足の動きに合わせて足をふまないようにジャンプしましょう。

**効果** 瞬発力、バランス力、安全能力、空間認知能力向上



- ① 足の間にお子さんを立たせます。
- ② お子さんに、交互に足を開閉させながらジャンプしてもらいます。親御さんは、お子さまのジャンプに合わせて足を開閉させます。

これを10回挑戦してみましょう。

### 空中かけっこ

親子で足の裏を合わせて、10回足を交互に押し合いましょう。

**効果** 腹筋力、協応性、脚の筋力の向上



- ① 向い合って座り、足の裏をあわせます
- ② お互いの脚の裏を交互に押すように足を動かします。

これを10回挑戦してみましょう。



教えちゃいます！新しい使い方

## 公共施設最後の喫煙スペースが撤去となりました

多くの方にご利用されてきましたリサイクルボックス裏の「喫煙所」が、10月いっぱい撤去となりました。

福岡市の全公共施設から「喫煙所」はすでに撤去されていたにもかかわらず、なぜかさいとぴあにだけ残っていたようです。

そして喫煙所撤去に伴い、11月からは「全館禁煙」となっていますので、ご注意ください。

今まで「喫煙所」をご利用されていたみなさまには、大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の方よろしくお願ひいたします。



▲ リサイクルボックの裏にあった今はなき喫煙所

西部地域交流センターさいとぴあは、全館禁煙になります。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

**S**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)

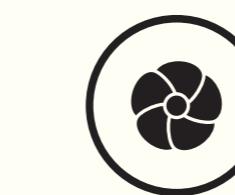
[ホームページ] <https://saitopia.info>

[facebook] <https://www.facebook.com/saitopian>



### 蚕(かいこ)

九州大学遺伝子資源開発研究センターでは、800種類の「蚕」を保有しており、世界一の研究所となっている。



# saita

vol. 30  
2021 Winter

なにしょ～と !?  
北崎かるた

ごはんにしよう  
小松菜の煮浸し

いとむかし写真館  
今宿出張所から玄洋公民館へ

いにしえのココロ  
火除けの観音様

さいとぴあっぷ !  
喫煙スペース



地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしようと！？



▲手作りのかわいい「北崎かるた」。北崎の魅力がいっぱい



▲かるたを作った山崎光太くん(北崎小学校3年生)



▲写真もイラストも全部手作りで味があるものばかり

## 一枚一枚手作りでかわいい「北崎かるた」

遊びながら地域の魅力を知ることができる「北崎かるた」が完成しました。

多くのテレビや新聞など取り上げられた「北崎かるた」を作ったのは、なんと北崎小学校3年生の山崎光太くんです。

光太くんは、小学校の夏休みの自由研究としてこの「北崎かるた」を制作しました。コロナ禍のため、友達とも遊べず、どこにも行けない状況の中、動かなくても北崎校区を楽しみながら知ることができるものはないかと考えた時、以前体験した時に面白かった「かるた」を思い出し、自分で作ってみようと思ったそうです。

制作には、お母さんに協力してもらひながら1ヶ月ほどかかりました。制作の中でも、最も苦労したのは、読み札に合わせた絵や写真を作ること。しかし完成した絵札は、特徴をちゃんと捉え、一眼でわかるかわいいもの

になっています。もちろん絵札に注目ではありますが、実は読み札が面白いのです。特に「よなんですが「よーい、よーいと人をよぶろうじん」と、光太くんならではの切り口にも注目です。

他の絵札には、北崎公民館館長や地域の方も出演していましたといろんな札がありますが、光太くんの一番の自信作は「い」、逆に心のこりは「を」。これだけはどうしても見つからなかつたそうです。

そんな「北崎かるた」、北崎校区だけでなくいろんな場所で遊んでもらえたらいいなと光太くんは願っていました。今は1組しかないけど、いつか願いがかなうと良いですね。

このような地域かるたが他の地域にも存在しています。地域の魅力を楽しみながら知ることができ、地域愛に目覚め、定住につながることが期待できます。



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

## 今宿出張所から玄洋公民館へ

1961年に、周船寺・元岡・北崎の三ヶ村が合併し長垂より西は5校区となりました。翌1962年には、この5校区を対象とした総合出張所が建てられ、1971年には新庁舎、1974年には2階を増築、行政サービスも充実しました。



▲今津湾を一望できる今宿出張所、多くの方に利用されていました



▲現在は、玄洋公民館として多くの方に利用されています



この地域の歴史や風土についてお伝えします

## 元岡校区の伝説「火除けの観音様」

西区元岡校区にある桑原集会所近くに観音様を祀ったお堂があり「慈雲庵」と呼ばれ、かなり古くから存在していると言われています。

今から数百年昔、この地区で火災が起きました。真夜中の「火事だ！」と叫び声を聞いた近所の方が飛び起きてみると、火の手が上がっていました。それからは騒ぎに気づいた近所の方々も集り協力して無事に大事にならずに消火できました。その後も数回このようなボヤ騒ぎが続きますが、その都度発見が早く、いずれも幸いなことに大事にいたりませんでした。

ある日、近所の人が集まりこの火事の話をしていると不思議なことに気づきます。全員が、「火事だ！」という声に起こされていて、最初に叫んだ人が誰一人いなかったのです。この噂はこの地区で伝説となっていました。

それから数十年後のある日の夜中、「火事だ！」という声で、目を覚します。びっくりして外に飛び出すと近く



▲桑原中組にある「火除け観音堂」、とても綺麗で地域で大事にされていることがわかります

の家の納屋が燃え始めました。夜中に近所の人が集まり井戸水などで無事消火をすることができました。

一段落した時、近所の人たちは地域に伝わる「火事を教えてくれる伝説」を思い出します。今回もやはり調べてみても第一声を発した人は見つかりません。その中の一人が「観音様の方から聞こえたような…」と。

おそるおそる2~3人で観音堂に行ってみると、閉まっているはずの扉が開いており、足跡らしい土が残っていました。それを見た地域の人たちは、「これは、観音様のお声に違いない！」ということで収まりました。それからというもの、この地区では「火除けの観音様」と呼ばれ、元岡校区の中組の『守り本尊』としてお詣りをするようになりました。

現在、毎月17日を「観音様の御日」とし、毎年8月10日を大祭とし、多くの方がお詣りをしています。



▲3体のお地蔵様も、見張っているように見えます



▲立派な御神木(?)や鐘もいい感じです



地域が誇る「おいしい」をご紹介します

## 栄養満点の小松菜の煮浸し

江戸時代に東京の江戸川区小松川地域で栽培が始まったことから「小松菜」と呼ばれるようになりました。

通年手に入りますが、寒い時期の小松菜は栄養(カルシウムやビタミンC)も味も充実すると言われています。ぜひお試しください。

### 作り方

- ① 小松菜を5cmの長さに切る。
- ② 油揚げはざるにのせて熱湯を回しかけ、油抜きをして水気を切り半分に切って2cm幅に切る。
- ③ お鍋にAを合わせて、油揚げとしらす干しを入れて中火にかける。煮立ってきたら2~3分煮て、小松菜を加えてざつと混ぜます。再び煮立ったら火を止めて、煮汁ごと器にもったら完成です。



### 材料(2~3人分)

小松菜…200g 油揚げ…1枚 しらす干し…20g  
A [だし…200ml、みりん…大さじ2  
醤油…大さじ1/2、塩…少々]