



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

長垂公園でレッツエクササイズ！

みなさん、長垂公園の遊具が増えたという情報を耳にしたので、今回は長垂公園の調査に行ってきました！

長垂公園内は、トレーニングに励む人、ベンチに座ってのんびり海を眺めている人など、さまざまな地域の方に利用されています。

その広場の中に、想像力を膨らますことでいろいろな遊び方、使い方で楽しむことができそうな不思議な形の健康遊具?を見つけました。

今回は、スポーツ指導員として「身体を鍛えるには？」という思考で思いついたのが下写真のような使い方です。もう少し考えたら他にも色々できそうです！



教えちゃいます！新しい使い方

さいとぴあつぶ！

チャイルドルームの窓を飾ろう！

さいとぴあのチャイルドルームは、6月がてるてる坊主、7月は七夕というふうに、季節に合わせて装飾を施しています。その装飾の一つ一つは、実は子どもたちが作ってくれた作品なんです。

現在チャイルドルームの側面にお絵かきコーナー設置し、随時作品を募集しています。8月は、お魚がテーマになっており、カラフルなものから少し怖い感じのものまで、子どもたちが考えるいろいろなお魚が集まっています。テーマが変わるたびに、作品を持ってきてくれる幼いアーティストも生まれました。来館した際は、お子様と作品を作ってみませんか？

作品ができたら管理事務所までお持ちください。
1ヶ月ほど飾らせていただきます。



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

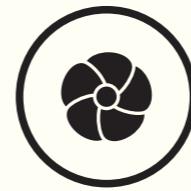
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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. 33

2022 Autumn

なにしょ～と!?
周船寺校区で受け継がれる「お汐井取り」

ごはんにしよう
あまい「かぼちゃのスープ」

いとむかし写真館
地域の熱意が集まった「元岡公民館」

ファイと★スポーツ
長垂公園でレッツエクササイズ！

いにしえのココロ
七個寺の一つ「鉢伏観音堂」

さいとぴあっぷ！
チャイルドルームの窓を飾ろう！





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



▲さいとびあで休憩し、再出発です。



▲館長の応援挨拶、疲れているので少し短めに!



▲前回の様子、たくさんの子どもたちが参加していました。

周船寺校区で受け継がれる「お汐井取り」

周船寺校区にある伊観神社では、五穀豊穫、無病息災、家内安泰を祈願した夏の大祭が恒例となっています。その夏の大祭の前日に、今宿海岸の砂を取りに行く行事を「お汐井取り」といいます。その砂は、心身を清めるものとして、伊観神社から地域の方が自由に持ち帰ることができます。

コロナの感染状況により、3年ぶりに開催となったこの「お汐井取り」は、1667年にはじまり今年で355年の歴史があると言われています。

鉢巻に法被姿で集まった子どもたちは、神輿を担ぎ伊観神社を出発、大きな「わっしょい!」という掛け声と共に周船寺商店街を往復します。沿道には、地域の方々がバケツやホースで「勢い水」かけて応援します。

伊観神社に神輿が戻ったら、いよいよ今宿海岸へ向かいます。ここからは小学3年生以上が対象となり、往復

で8kmの距離を約3時間もかけて走り抜けます。今宿海岸に到着したら、前日にわらで作った縄「わらざと」に、海岸の藻を巻き付けて、「お汐井取り」をして、伊観神社まで戻ってきます。

今年もまだコロナ禍というのもあり、これまで「お汐井取り」の運営の中心となっていた商工青年部の減少により、実施が厳しい状況となりました。それでも、実施を目指し「お汐井取りの会」というものが結成され、三町振興会の協力のもと、どうにか実施することができました。また、減少したのは青年部だけではありません。参加する子どもの数も減少傾向にあります。「お汐井取りの会」は、子どもたちが参加しやすくなるよう、状況を見てルールを改変しながら持続させることを目指しています。

地域の熱意が集まった「元岡公民館」

福岡市と合併した後、近隣校区で公民館の建設が始まりました。当時の市の方針は、建設費の1/3の地元負担と敷地の提供が条件となっていました。1967年、建設委員会を設立、校区の方の熱意が市を動かしました。



▲元岡小学校の古材を活用した講堂を持っていました。



▲現在はモダンな建物となり、元岡小学校の目の前にあります。



いとむかし写真館
地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します



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

七個寺の一つ「鉢伏観音堂」

現在の今宿野外活動センター内の茶畠横の登山口から高祖山へ登っていく途中に鉢伏観音があります。

現在は高い木々に囲まれる中にお堂があるだけですが、その姿はなんとなく神々しく見えてしまいます。そんな御堂は、江戸時代に編集された筑前国続風土記によると、かつて聖武天皇の発願(ほつがん)により、天竺出身の僧 清賀上人(せいがしうじん)が開創した勅願寺とされ、雷山千如寺などとならび怡土郡七個寺に数えられており、かつては鉢伏山金剛寺といつたそうです。

高い木々や清流に囲まれた場所にあるのは、修行などにはうってつけだったからなのかもしれません。

御堂の扉を開けると、十一面観音の額縁と写したもののが飾られています。現物は見ませんでしたが、ご本尊なのでしょうか。御堂の近くに設置している案内板によると、ご本尊はかつての火災で飛び去った後、志摩郡浜崎浦の海底から引き揚げられ戻そうとするも重くなり、長



▲木々に囲まれた御堂の姿は、何か神々しくあります。



▲多分ですが「鉢伏岩」があつたであろう場所。



▲案内にとても詳しく書いてありますので安心。



ごはんにしよう
地域が誇る「おいしい」をご紹介します

あまーい「かぼちゃのスープ」

夏から秋にかけて採れる「かぼちゃ」。カラフルで面白い形をしていることから、ハロウィンや馬車などにも使われるほど親しまれています。しかも、保存による栄養素の損失が少ないため、緑黄色野菜の少なくなる冬には大事な栄養補給源になる優れた野菜と言われています。

作り方

- ① かぼちゃの皮をむき、種とワタをとり適当な大きさに。
- ② 鍋にバター、玉ねぎのスライスを入れしんなりするまで弱めの中火で炒める。
- ③ ②にAの調味料とかぼちゃを入れてかぼちゃが柔らくなるまで弱めの中火で煮たあとミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
- ④ 鍋に豆乳とかぼちゃを入れ温め、塩で味を整える。豆乳を牛乳にかえてもok。冷たいままでも美味しい。



材料(2~3人分)

かぼちゃ…1/4個 玉ねぎ…1/2個 バター…20g
塩…少々 豆乳…250~300cc
A [水…350ml、コンソメ…1個 砂糖…小さじ1
醤油…小さじ1/2]