福岡市西部地域の魅力、活動サークルの紹介など
みなさんの活動に役立つ情報を発信します

地域の魅力を発掘し、育てるマガジン

saita vol.35

2023 Spring

なにしよ～と !?
国境を越えた「蒙古山之碑 復興支援事業」

いとむかし写真館
工芸会ワークセンターと田尻苑

いにしえのココロ
福岡を分かち、そして結ぶ「長垂山」

さいとびあっぷ！
指定管理者企画事業

ファいと★スポーツ
サルコペニアチェックをしてみよう！

ごはんにしよう
菜の花カニカマあんかけ

蒙古山之碑

2022年11月に、北崎校区にある蒙古山の山頂に復元されました。復興式典には、元横綱白鵬関も参加していました。

さいとぴあ季刊情報誌 saita vol.35　2023年3月1日発行　［発行］福岡市西部地域交流センター さいとぴあ　［HP］https://saitopia.info

ファいと★スポーツ

元気印のトレーナーがおススメする健康情報

サルコペニアチェックをしてみよう！

皆さんは、サルコペニアって聞いたことありますか？

サルコペニアとは加齢によって筋肉が減少し、体の機能が低下した状態になっていることをさしています。

人の筋肉量は40歳を境に減少傾向になり、60歳を超えると減少率が加速していくこと、タンパク質の摂取不足や運動量が減少することで、体内で作られる筋肉よりも分解される筋肉が多くなり筋肉量が維持できないことがサルコペニアの原因と言われています。

今回は、サルコペニアに対する簡単なテストをご紹介しますのでぜひお試しください。

指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分が、両手の親指と人差し指で作った輪よりも小さく隙間ができれば、サルコペニアである可能性が高いと考えられます。指輪っかテストでは、体格にある程度比例する手の大きさを用いることで、ふくらはぎの筋肉量が体格に比べて維持されているかを自己評価できます。サルコペニアの研究によると、指輪っかテストでの隙間具合で、サルコペニアの有病率が変化することがわかっています。

▲指がつながらない

▲ちょうど掴める

▲足と隙間ができる

さいとぴあっぷ！

教えちゃいます！新しい使い方

いろんなイベントが復活準備中です！

昨年までは、コロナ対応の制限というのもありイベントが縮小開催や中止を余儀なくされていました。

今年に入りようやくコロナ対応の制限も緩和され、イベントの実施も可能となりました。それに伴い多くの方に参加・楽しんでいただけるようになります。これまでも、さまざまなジャンルの企画を実施してきましたが、さらに新しいイベント企画も準備・実施しています。興味がありましたら、ぜひご参加ください。

イベント情報は、下記にあるQRコードから公式ウェブサイトまたはfacebookをチェックしてください！

イベント最新情報		
	3月5日(日)	ぴあマルシェ／入場料無料
	3月7日(火)～	さいとぴあ映画館＋／入場料無料
	5月5日(金)	こどもエキスポ／入場料無料

▲福祉施設が出店するぴあマルシェは毎月第1日曜日開催！

▲ほかにもいろんなイベントが開催されますので、乞うご期待！

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

▲ 福岡県西方沖地震で倒れた「蒙古山之碑」

▲ 式典には多くの方が参加されました。中心にいるのが白鵬関です。

▲ お坊様も勾配の急な山道を登り、山頂で祈祷を行いました。

なにしよ～と!?

地域で活躍するグループ・団体を紹介します

国境を越えた「蒙古山之碑 復興支援事業」

昨年の11月29日、北崎校区になる蒙古山の山頂に、立派な石碑が復元されました。この石碑は「蒙古山之碑」と言って、元寇襲来の時の犠牲者（日本人・モンゴル人）をまつっていると言われています。

この「蒙古山之碑」は、1895（明治28）年に、西浦在住の宗善三郎さんと柴田範一さん、柴田茂平さんをはじめとする村の有志が立てたと言われています。しかし、2005年の福岡県西方沖地震により、石碑は倒れてしまいました。2020年、その姿を見たモンゴル国籍の留学生は、九州沖縄・モンゴル友好協会の会長に「先祖の墓が、このような状況で悲しい。力を貸してください」と相談したところから事業化されていきました。在モンゴル国名誉領事館、地元の方々の協力を経ながら、石碑の復元が実現されることとなりました。

2021年には、起工式が行われ元横綱の白鵬関がその会場に駆けつけ参加していました。この事業は、北崎校区だけでなく国境を越えた事業となり、翌年の2022年11月に完成式典が行われることとなりました。関係者をはじめモンゴルから歌手や僧侶、そして再び白鵬関がゲストで参加、それ以外にも多くの方が駆けつけ盛大なものとなりました。

石碑のある山頂まで行く道は、現在整備されていますが勾配は急で、細い山道となっています。一体どうやって機材を持ち込んだんだ？など考えながら、山頂に到達した途端、絶景が待っていました。（※表紙参照）

石碑の方向には、モンゴルがあるそうです。モンゴルが目で見えることはありませんが、何か強い絆で結ばれていうような感覚になります。

これからも、地域のみなさんにとっての語らいの場となることを願っています。

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

工芸会ワークセンター（聴覚・言語障害支援施設）と田尻苑（養護老人ホーム）

元岡校区にある工芸会ワークセンターは、明治42年に「福岡ろうあ福祉会」として誕生しました。聾唖学校からはじまり、工芸品製作所の継承・発展させてきました。平成になると、九州で唯一の聴覚・言語障害者のための施設「工芸会ワークセンター」として西区に移転し、あわせて養護老人ホーム「田尻苑」を開苑・運営しています。

福岡県内はもとより、九州・山口、関東からも入所される全国でも重要な施設となっています。

昭和20年頃

▲ この頃は一本木町（現在は平尾付近）にありました。

現在

▲ 九州で唯一の聴覚・言語障害者のための養護老人ホーム「田尻苑」

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

福岡を分かち、そして結ぶ「長垂山」（前編）

地図などで福岡の都心部から西の方へ目をやると、南北に連なる山々により、ひらけた平野が分断されるところがあり、そこから西側は再びひらけ、今宿～糸島平野と呼ばれています。この辺りでは「山から向こう、山からこっち」と表現する事もあり、その表現が示すようにこの山々は旧早良郡と旧志摩郡の境にあたるようです。この境となっている山々で、最も北側で博多湾に接する山こそ今回の舞台「長垂山」です。

江戸時代に編集された『筑前国続風土記』（以下、『続風土記』）によれば、早良郡山門村（現在の下山門）の鉢の窪から、海を見下ろしながら山道を通って志摩郡青木村に抜けていたが、海に近い山側に道ができたとあります。この道が唐津街道だと考えられます（朝鮮出兵のため肥前名護屋城へ向かった豊臣秀吉ら武将たちも通ったと言われています）。

現在、長垂山に沿って旧国道202号線が走っており、また大正14年に北九州鉄道（現JR筑肥線）の姪浜～周船寺が開通、平成12年の複線化に伴いそれぞれトンネルが掘られています。

福岡の都心部とを行き交う人が必ず通る交通の要所であるのは今も昔も変わりません。『続風土記』には乱世の時代には盗賊が通行人を悩ませたとの記載もあり、長垂山を多くの人やモノが行き交っていたということを示しているのかもしれません。

今回は、長垂踏切から長垂山山頂をルートを紹介しました。次号では長垂寺経由で毘沙門踏切まで、道なき道を迷いながら歩き続けたルートを紹介します。

地元の方曰く、イノシシが出没するとのこと。今回の取材時、イノシシには出会いませんでしたが、謎の野生動物と遭遇しました。お気をつけください。

▲ 疲れたら途中の長垂公園で。眺めが最高です。

▲ 線路のために作られたトンネル、山道を通って山頂に！

▲ 境界線の「界」のように見えるこの石は、境界杭というらしいです。

ごはんにしよう

地域が誇る「おいしい」をご紹介します

菜の花カニカマあんかけ

菜の花は、早春の季節感を楽しめる野菜の一つで、花蕾とやわらかい葉と茎を食べることができます。特有のほろ苦さと瑞々しい食感が特徴で、栄養価が高いと言われています。中でもβ-カロテンとビタミンCが群を抜いて豊富で、美肌にとても効果的です。

作り方

1. 鍋に湯を沸かす。
2. 根元を除き3等分にカットした菜の花を入れ1分半程茹でる。
3. 冷水にとり、よく絞って皿に盛る。
4. 鍋にほぐしたカニカマとAを入れ火にかける。
5. 煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 菜の花の上にあんをかけたら、できあがり。

材料（1人分）

菜の花…1束　カニカマ…5、6本
水溶き片栗粉…（片栗粉小さじ1＋水小さじ2）

あん（A）
鶏ガラスープの元…小さじ1　塩…少々　水…80cc