



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

## ストレッチで血管年齢も若返る！

寒い季節になると、体はこわばりやすくなります。実は「体の柔軟性」と「血管の若さ」には深い関係があることをご存じでしょうか。

最近の研究では、体が硬い人ほど血管も硬くなりやすい傾向があると報告されています。つまり、柔軟性を保つことは、血管年齢を若く保つ秘訣でもあるのです。

今回は、自宅でできる簡単な柔軟性チェックをご紹介します。まずは、以下の表にある6つの動作を試してみましょう。できなかった項目が多いほど、柔軟性が低下している可能性があります。

「ちょっと硬いかも…」と思った方も心配はいりません。柔軟性は、毎日の小さな積み重ねで改善できます。体を伸ばすことは、血管を若返らせる第一歩。毎日ひとつずつでも続けてみませんか。

血管年齢は、生活習慣で変えられます！

※わからないことがあつたら、2階のトレーニングルーム スポーツ指導員まで、お気軽にお尋ねください。

体の部位	柔軟性セルフチェック項目
□肩と胸まわり	背中で両手をつなげますか？
□腰と太もも裏	立って前屈したとき、指先が地面に届きますか？
□股関節前側	そ仰向けで片膝を胸に抱えたとき、反対の足が浮きませんか？
□太もも前	うつ伏せで膝を曲げたとき、かかとがお尻に届きますか？
□股関節の捻り	横座りしたとき、両方のお尻が床につきますか？
□足首	しゃがんだとき、かかとが地面についたままですか？

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



# saita

vol. 45  
2025 Autumn

# 美楽地 術展し域 展むで

開催期間 10.1 (WED) - 26 (SUN)

入場  
無料



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>



やがて花咲くことを目指す  
苦しみに耐え、



社会福祉法人「野の花学園」  
5人の熱い思いからはじまった  
福祉施設で、現在多様な事業を進  
めています。特に地域の子どもたち  
との農業体験は大人気です。



▲みんなで花の挿し芽準備。力強い花が咲きますように。



▲西区以外でも花壇の管理なども行なっています。



▲他にも草刈りなど、町の美観にも貢献しています。



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

## 多くのヒトやモノが行き交う時代の到来

令和7年9月、九大学研都市駅は開業20周年を迎えます。これを機に、本号から数回にわたり、西部地域の交通の歴史を振り返ります。

西部8校区には、中国の歴史書『魏志倭人伝』に記された邪馬台国へ向かうルートや、豊臣秀吉が朝鮮出兵の際に通ったとされる太閤道、さらには参勤交代にも利用された唐津街道が通っていました。その名残として、国道202号沿いにはいまだ馬つなぎ石が存在します。

また、大陸への玄関口として重要な役割を果たした今津の港もあり、この地域は古くから多くの人や物が行き交う交通の要衝だったと考えられます。

近代に入ると、こうした陸路・海路に加え鉄道が新たな交通手段として加わります。明治20年、「私設鉄道条例」が公布、さらに明治43年には「軽便鉄道法」が施行、鉄道事業への参入が容易になったことで、九州各地で鉄道建設が活発化しました。

この地域で最初に鉄道を建設したのは、糸島の資本家を中心に設立された「北筑軌道」という、現在の西鉄の



▲今も旧唐津街道（国道202号）沿いに存在する馬つなぎ石。

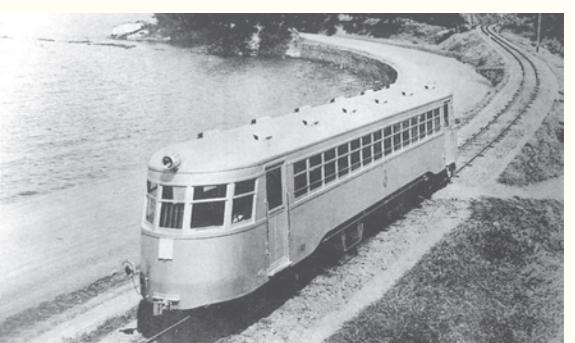
ルーツの一つとなる会社です。唐津街道に線路を敷設することになり、当時の糸島郡も道路拡張などで支援。明治43年7月に今宿～前原間が開通し、同年11月には加布里～今川橋間が全通、小型蒸気機関車が運行を開始しました（運賃は39銭だったそうです）。

一方、唐津に本拠を置く「北九州鉄道」は、それまで福岡に出たため南へ迂回していたルートを改め、玄界灘沿いに鉄道を建設する計画を立て、大正7年に免許を取得。大正12年に浜崎～福吉間を先行開業し、大正14年には姪浜～前原間が開通、翌15年には東唐津～博多間が全通しました。これがのちの筑肥線の基礎となります。

こうして、この地域にはかつてない規模で人や物が往来する新しい時代が訪れました。



▲博多と唐津を結び、多くの人が利用している筑肥線。



▲昭和12年の頃の電車「白銀の女王」の愛称で人気がありました。



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

## 野の花のように咲き続ける「野の花学園」

福岡市西区今津校区にある「野の花学園」の歩みは、昭和24年の春に始まります。福岡市で初めての特殊学級が草ヶ江小学校に設置され、ここで障がいをもつ5人の子どもたちの母親たちが出会いました。

境遇を同じくする母親たちはすぐに打ち解け、子どもたちが9年間の通学を終えた後も、行き場のない現実を前に、自ら行動を起こします。知人の庭を借りて「青い鳥学園」という小さな教室を開設し、子どもたちと共にレンガ造りに取り組みました。

しかし様々な事情により、この教室は1年足らずで閉鎖を余儀なくされます。そこで母親たちは、自分たちの手で学園をつくる決意を固め、七隈に土地を購入し、福岡市中を歩いて資金を集めました。

こうして約50平方メートルの工場を開設し、「苦しみに耐え、やがて花咲く野の花のように」という思いをこめ

て、「野の花学園」と名付けました。その後、多くの支援を受けて昭和38年に財団法人、昭和40年には社会福祉法人へと発展し、現在の姿となりました。現在は今津校区に拠点を移し、放課後等デイサービス、生活介護、施設入所支援、就労継続支援B型などの支援活動を展開しています。中でも農作業を中心とした就労支援では、収穫した大根や芋を使った切干大根や焼酎が地域の名物となり親しまれています。博多区、中央区では花壇の手入れも行い、市民の喜びが利用者のやりがいとなっています。

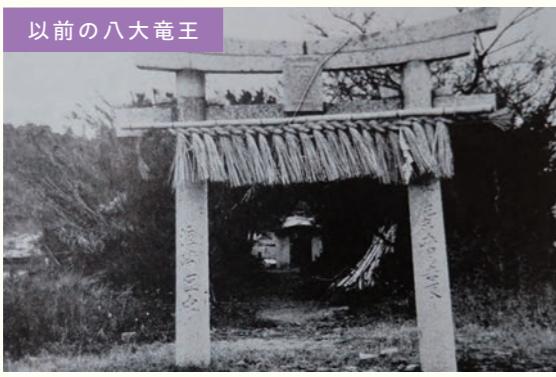
一方で、利用者の高齢化や収益事業の伸び悩みなどの課題も顕在化しており、仕事の内容も時代に即して見直しが求められています。

今後は新商品の開発や、地域の子どもたちとの芋掘り体験などを通じて、地域により多くの価値を還元できる取り組みを目指しています。

## 今津八大龍王神社

今津干潟と博多湾を仕切るように「洲の崎」と呼ばれる細長い岬の小さなほこらに八大龍王が祀られています。

宋西禪師が中国から帰国する際に暴風雨に遭い、八大龍王の加護によって無事帰国できたことへの感謝の意を



▲神社は小規模ながらも、900年以上の歴史を持つと言われています。

込めて、自作の八体の龍王像を祀ったのが始まりとされています。現在でも、この周辺の海の安全を見守ってくれている神様として、地元住民だけでなく、航海安全の守護神として県外からの参拝者も訪れるそうです。



▲現在も、地域住民だけでなく県外からも参拝者が訪れています。



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



ごはんにしよう  
地域が誇る「おいしい」を紹介します

## 寒い季節に「大根グラタン」

冬から早春にかけて旬を迎える大根。和洋を問わず幅広い料理に使えます。主に消化を助ける酵素やビタミンCが含まれ、胃腸の働きを整える効果が期待できます。

### 作り方

- 鍋に1cm角切りにした大根、水100cc、固形スープの素1/2個を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- スライスした玉ねぎを油大さじ1/2で、しんなりするまで炒める。弱火にしてバター大さじ1/2、小麦粉大さじ1を入れ混ぜる。小麦粉が混ざったら牛乳を加え、とろみがでるまでよく混ぜる。
- ①の大根と、一口大に切ったハム、糸島あげを入れ、さらに混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- 器に盛り、チーズとパン粉を乗せ、オーブンで焦げ目がつく程度焼く。最後にパセリを散らして完成。



### 材料(2人分)

大根…200g 玉ねぎ…40g ハム…2枚 糸島あげ…1/2枚  
油…大さじ1 パン粉…大さじ1 チーズ…大さじ2  
牛乳…80cc 小麦粉…大さじ1 バター…大さじ1  
塩こしょう…適量 固形スープの素…1/2個