



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

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！

体の部位	柔軟性セルフチェック項目
<input type="checkbox"/> 肩と胸まわり	背中で両手をつなげますか？
<input type="checkbox"/> 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？
<input type="checkbox"/> 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？
<input type="checkbox"/> 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？
<input type="checkbox"/> 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？
<input type="checkbox"/> 足首	しゃがんだとき、かかとが地面についたままですか？

※わからないことがあったら、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。

さいとぴあ、初の試み

今年はじめて開催される「さいとぴあ美術展」は、館内全体でお楽しみいただける地域型アートイベントです。作家は、招待作家を含めて、全て西区にまつわる人々。総勢12名のアーティストによる絵画・写真・陶芸・インスタレーションなど、ジャンルを超えた表現が一堂に会します。ぜひ、さいとぴあにお越しになってアートに触れる機会にしてください。

参加作家 10 名

木村陽子 / 鈴木伸一 / 竹園満夫 / 徳永昭夫 / 丹生昇一 / 橋口昌子 / 村岡和夫 / 山口美樹 / 山田宏 / 山本真実

招待作家 2 名

藤 浩志

美術家・秋田公立美術大学教授
NPO法人アーツセンターあきた理事長
秋田市文化創造館館長 他

柴田 みなみ

「海ごみゼロアワード2021」環境大臣賞 受賞



地域美術展



開催期間

10.1 (WED) - 26 (SUN)

入場
無料



さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center



ホームページ



facebook



Instagram

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

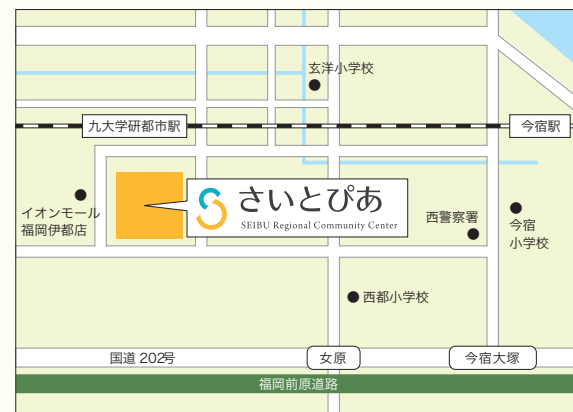
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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>



苦しみに耐え、
やがて花咲くことを目指す



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の農業体験は大人気です。



なにしょ〜と!?
野の花のように咲き続ける「野の花学園」



いとむかし写真館
JR九大学研都市駅が今年で20周年



いにしえのココロ
多くのヒトやモノが行き交う時代の到来



ごはんにしよう
寒い季節に「大根グラタン」



ファイト★スポーツ
ストレッチで血管年齢も若返る!



イベント情報
10月 さいとぴあ美術展



▲ 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、町的美観にも貢献しています。

開

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

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。

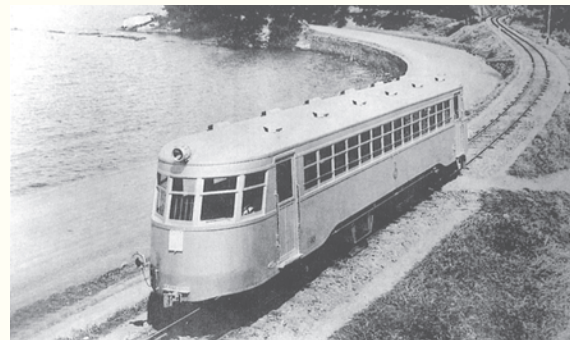
この地域で最初に鉄道を建設したのは、糸島の資本家を中心に設立された「北筑軌道」という、現在の西鉄の



▲ 今も旧唐津街道（国道202号）沿いに存在する馬つなぎ石。



▲ 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。



地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしよう?!?

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nga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、「苦しみにも耐え、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。

今津八大竜王神社

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。

栄西禅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



以前の八大竜王

▲ 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。



現在の八大竜王

▲ 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



地域が誇る「おいしい」を紹介します

ごはんにしよう

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、とろみが出るまでよく混ぜる。
- 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



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