



高齢者もできちゃう！簡単トレ

高齢者のみなさんも普通の生活に軽い運動を取り入れると、からだは丈夫になり、転倒予防等にもつながります。足・腰・腹部の筋力アップやバランス、歩行能力が改善されるので、日常生活の活動範囲も広がります。

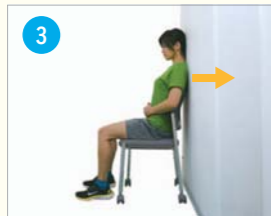
健康・体力づくりといっても、激しいスポーツをする必要はありません。年齢や体力、健康状態にそって無理のない運動を続けることが大事です。今回は、普段の生活の中で簡単にできるトレーニングをご紹介します。



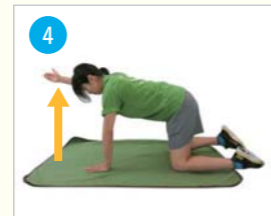
①上体前倒し
息を吐きながら体の力を抜いて、上半身を前に倒し10秒保ちます。
朝昼晩5～10回。



②片脚あげ
背中をつけたまま片脚をあげて10秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くします。
朝昼晩左右交互に5～10回。



③背中で壁押し
背中全体を壁にあてて、できるだけゆっくりと強く押します。
朝昼晩5～10回。



④片手あげ
片手を水平にあげて10秒保ち、背筋の上の方を強くします。
朝昼晩左右交互に5～10回。

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



若き日の栄西を偲ぶ「誓願寺」

西区今津、毘沙門山の麓に開かれた誓願寺は、筑前怡土荘(いとのしょう)の豪族仲原氏の娘の発願で、僧寛智が建立した真言宗御室派の寺院です。開創から二年後の1175年、渡宋のためこの地を訪れた栄西(ようさい)禅師が落慶供養を行っています。栄西は、二度目の渡宋の機会を伺いながら、十数年にわたり誓願寺を中心に著述をなし、宋からの經典の入手に努めたと言われます。

その後、宋で禅を学んだ栄西は、臨済宗の開祖として、日本最初の禅寺「博多聖福寺」や依屋宗達の「風神雷神図屏風」で知られる京都最古の禅寺「建仁寺」を開山。

また、「喫茶養生記」を著し、お茶を飲む習慣の普及や茶道の基礎を築いた「茶祖」としても有名な人物です。

誓願寺滞在中に記した書は、貴重な文化財として多数伝えられていますが、中でも「誓願寺孟蘭盆縁起」は、栄西自筆の書として、国宝に指定(九州国立博物館寄託)されています。



門前ののどかな田園風景や今津干潟が一望できる、山裾の木々に囲まれた境内。毎年11月の柴灯護摩(火渡り)には、厳粛な雰囲気の中、儀式が執り行われます。2014年は、栄西の遠忌800の年として、多くの参拝者でにぎわうことでしょう。

(協力：西区歴史よかとこ案内人連絡協議会)

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



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

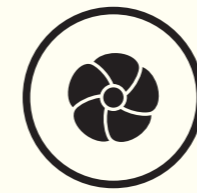
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【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】<http://saitopia.info>

【Facebook】<https://www.facebook.com/saitopian>



saita vol.1

2014 Autumn



ごあいさつ
情報誌「saita」創刊にあたって



いとのもよおし
いとにぎわい祭り2014



いとむかし写真館
JR九大学研都市駅：2005年



ファイト★スポーツ
高齢者もできちゃう！簡単トレ



いにしえのココロ
若き日の栄西を偲ぶ「誓願寺」



はまぼう

七月初旬に一日だけ美しい花が開き、「濱梅」ともいわれます。万葉の昔から詩歌によく詠まれて、今津でも古くから自生していましたが近年少なくなっています。本誌のロゴマークは地域の宝である「はまぼう」をモチーフとしています。
【場所】今津・四所神社前



地域の「魅力」を発掘し、育てる情報誌です

ごあいさつ



▲JR九大学研都市駅、南口を出るとすぐに「さいとびあ」が見えます。



▲明るく元気なスタッフが、みなさまの来館をお待ちしています。

情報誌「saita」創刊にあたって

この度、皆様方に親しまれております福岡市西部地域交流センター「さいとびあ」の情報誌「saita」(さいた)を創刊するにあたり、ご挨拶を申し上げます。

平成25年4月1日より魅力ある「さいとびあ」マネジメントグループとして当施設の管理運営に関わり、あっという間の1年が過ぎました。さいとびあ指定管理者として、スタッフ一同もども、利用者の皆様に喜ばれ、地域との連携をはかるための管理運営を目指しているところでございます。

そんな中、私どもグループは福岡市の西部地域の魅力や地域のすばらしい活動の情報などを、地域の情報誌「saita」として発信し共有することで、一層の魅力を発掘し、育てていきたいと考えております。

また、当施設をもっと気軽にご利用しやすいように、加えて、地域コミュニティの「魅力ある」活動促進のため、地域活動応援課を設置し、地域相談員を常駐させていただいております。

地域活動応援課と地域相談員は、地域の魅力や活動情報の発信のための取材広報を行なうなど、地域活動のサポートやアドバイスなど積極的な支援を行っておりますので、地域の皆様には是非ご活用いただきたいと存じます。

今回、情報誌「saita」を創刊するにあたり、私どものグループであるNPO法人九州コミュニティ研究所スタッフと共に地域への想いや情熱をもって、有意義で楽しめる内容を制作し、広報してまいります。

最後になりますが、これまで以上に利用者の皆様に喜ばれる管理運営と、地域の魅力を発掘、発信する施設を目指して一生懸命頑張っております。ご支援・ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

魅力ある「さいとびあ」
マネジメントグループ
代表 倉重 一男



JR九大学研都市駅：2005年

2005年9月23日。JR筑肥線の周船寺・今宿間に誕生したのが九大学研都市駅。左の写真は、開駅1週間前のようすです。ご覧のとおり、当館はもとより、お隣のマンションもお向かいのイオンさんもありません。九州大

学の移転開始が同年10月なので、この時点では住民も学生さんもない、工事中のまちです。それから8年。今でも駅周辺は、大規模なマンションや古墳公園の建設など、めまぐるしい発展が続いています。



2005年撮影



2014年撮影

あなたの地域の
むかしの写真を
募集します！

お貸しいただける方は、お手数ですが、さいとびあ地域活動応援課までご連絡ください。



楽しい！ためになる！魅惑のイベント情報です

いとのもよおし

いとにぎわい祭り2014

九大学研都市駅の南口。さいとびああとイオン伊都店とが向かいあう広い空間は、もともと地域の方々に活用してもらおうことを目的にデザインされた場所です。その目的を叶えるイベントができないかと、さいとびあ、オーパック、イオン、行政の4者が集い話し合いの席がもたれたのが今年の夏のこと。そこから生まれたのが、地域のみなさんで作るイベント「いとにぎわい祭り」です。

新旧異世代が混在するこの地域(西部6校区+糸島)にふさわしいものにと、「人と人、人と地域、地域と地域を結ぶ糸となる」ことをキーワードに、補助金も協賛もない、文字通り「手弁当」で始まったお祭りですが、昨年11月の第1回開催では、予想を遥かに超える来場者で賑わいました。きっと地域の皆さまはこんな祭りを望んでいたんだ！と、実行委員会は、驚かされたものでした。

そして、2回目を迎える今年のテーマは、「結ぼう交流の輪」。昨年参加してくれた出展者さんの中からサポーターを募ったり、実行委員長を地域の青年が担ってくれたりと更に企画運営スタイルが変化しています。地域のみなさんが集まってアイデアを出し合い、みなさんが元気になる為に、みなさんで作り上げるお祭りへと進化し

ようとしているのです。このつながりは、きっと今後ますます大きくなることでしょう。

ということで、盛り沢山の内容を少しだけご紹介いたします。屋外テントの飲食コーナーは、全部で15ブース。フリーマーケットは20ブースです。昨年も好評だった屋外ステージには、さらにイオン内の会場も加わり、全10団体がパフォーマンスを披露。さいとびあの多目的ホールでは、手作りコーナーや雑貨販売が12ブース、ステージでは「のど自慢大会」を開催します。他にも「おもちゃ病院伊都国」、独身男女の出会いの交流会「いとコン」、地域の安全ネットワークを考える防犯ボランティアフォーラムも開催。体育館では、本のイベント「Book! Book! 本市」、さいとびあのスポーツ指導員による「ゲーム&エクササイズ」などなどです！

このお祭りは地域の方々の想いが詰まった手作りのお祭りです。あらゆる年代の方々に楽しんでいただけるコーナーがきっとあるはず。沢山の笑顔に出会えることを楽しみに、スタッフ一同お待ちしております。



2



3

【写真①】屋外ブースでは、おいしい食事が楽しめる出店や寒さを吹き飛ばすステージパフォーマンスが披露されました。

【写真②】館内では、楽しく体験できるワークショップが大盛況。完成したこだわりの作品に、みなさんも大満足でした。

【写真③】ゆるキャラたちも集まって、会場を盛り上げました。

いとにぎわい祭り2014

【日時】2014年9月28日 10:00~15:00

【会場】JR九大学研都市駅 南口広場、さいとびあ、イオンモール福岡伊都

【連絡先】いとにぎわい祭り実行委員会(委員長:久保山宏) ☎080-8379-2753

【ホームページ】<https://www.facebook.com/itonigi>



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