



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

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間のことをさします。「平均寿命」から「健康寿命」を引いてみると、男性は9年、女性は12年と言われ（H22厚労省調べ）、その期間を縮めることがポイントとなります。健康に問題を来す、要支援・要介護になる原因の第1位は、「運動器」の障害です。筋肉・骨・

関節・椎間板などに、歩行や日常生活に何らかの支障をきたす状態で、医学的には、『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』と呼びます。

運動器を健康に保つには、毎日の「予防」が重要なカギとなります。毎日を健康に、元気な日々を送れるように、下記の『トレーニング』を行っていきましょう。



① 片脚立ち
・支えにつかまる。
・片足は床につかないようにする。
(注意事項)
姿勢をまっすぐにし、支えは必要に応じて使いましょう。



② スクワット
・深呼吸をするペースで5～10回繰り返す。
・肩幅より少し広めに足を開く。(つま先を30度くらい)
・しゃがんだ時、膝がつま先より出ないようにする。

《トレーニング時のポイント》

- 動作中は息を止めないようにしましょう
- 太ももの前後の筋肉に力が入っているか意識しながら行いましょう
- 膝の負担を考えて、90度以上曲げないようにしましょう
- 支えが必要な人は十分注意しながら行いましょう



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

子宝に恵まれる、田の神さま「久町様」

田んぼの畦にいらっしゃる「久町様(ひさまちさま)」は、瓜の形をした石にお宿りになった田の神さまです。可也山(かやさん)を西にのぞむ瑞梅寺川の河口近く。久町という地名の田んぼに、ひっそりと鎮座されています。

地域の富永さんのお話しによると、昔ある女性が瓜の形をした石に「子どもが授かりますように」と願をかけたところ子宝に恵まれ、それ以来霊験あらたかな神さまとして村人に愛される存在になったそうです。

今でも、子宝を授かりたい人がしゃがみこみご神体へ願をかける姿があり、実際に子宝を授かる女性もたくさんいるそうです。

「ご夫婦と一緒に祈願をすることが大切です。授かるというのは子どもだけではなく、ご縁や幸せを授かる意味もありますからね。」とおっしゃった富永さんの言葉が印象的でした。

※ JA福岡元岡支店から南に100m 赤い鳥居が目印です
お問い合わせは、☎090-5735-2695(富永) まで



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.2

2014 Winter

📺 なにしよ〜と!?
西区フィルハーモニーオーケストラ

📷 いとしのもよおし
今宿上町天満宮の「鬼すべ」

📷 いとむかし写真館
JR周船寺駅：1925年

🍲 ごはんにしよう
そうめんちり

🏠 ファイト★スポーツ
ロコモティブシンドローム

🏠 いにしえのココロ
子宝にめぐまれたければ「久町様」



クロツラヘラサギ

クロツラヘラサギが日本ではじめて毎年訪れるようになった場所が今津干潟です。今津干潟は、水鳥たちの餌が豊富で、日本で有数の渡り鳥の飛来地になっています。他にも、カブトガニをはじめとする貴重で珍しい生物を目にすることができます。
【場所】今津・太郎丸・田尻



地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしよくと!?



▲いろいろな世代から、60名程メンバーが集まります。



▲指導中の水崎先生。明るい雰囲気の中で練習が行われていました。

西区フィルハーモニーオーケストラ

西区フィルハーモニーオーケストラは、1998年9月に発足し、今年で16年目を迎えました。

元九州交響楽団の水崎先生による「本格的なオーケストラを作りたい」という声かけのもと、当時指導していた学生を中心に約30人の熱い想いのメンバーが集まったことから活動をスタートしました。

西区による助成金があったことや練習場所・バックアップ環境(西区市民オーケストラを育てる会)が整っていたことから、活動の拠点を西区に。練習の成果を披露する演奏会は、1月に行われるニューイヤーコンサートと5月～6月頃に行われる定期演奏会(アクロス福岡シンフォニーホール)の年2回としています。

ほとんどのアマチュアオーケストラでは、練習と本番の指揮者が違うことがほとんどですが、こちらのオーケストラでは、一貫して水崎先生が指揮しているので、意思の疎通も容易。先生を中心とした「一体感」が特徴であり、誇れる魅力となっています。年代や性別を問わず、音楽が好きだという想いで集まっている仲間たち

には、圧倒的な迫力があります。演奏会は、ステージと観客との一体感も考えて構成されているそうです。

発足当時は30名だったメンバーも、現在では60名に倍増。メンバーの面々は、学校や職場に通いながらも、毎週の練習に高いモチベーションを維持して参加しています。「みんな忙しいので、実現には多くのハードルがありますが、『いつかは東京で発表してみたい』という大きな夢を追いかけています。」と、水崎先生。

市民のみなさんが、楽しい気持ちになれる。そんな素敵な音楽をこれからも期待しています。

第15回 ニューイヤーコンサート

【日時】2015年1月11日(日) 14:00~
【会場】西市民センター大ホール



※「すせんじ物語」より転載

駅の南側には、田んぼや畑が残る穏やかな風景が広がります。10月には、コスモス畑が華やかに色づき、駅を過ぎて行く人々の目を楽しませてくれます。

あなたの地域の
むかしの写真を
募集します!

むかしの写真をお貸しいただける方は、お手数ですが、さいとぴあ管理事務所まで、ご連絡ください。



1925年撮影



2014年撮影



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



楽しい! ためになる! 魅惑のイベント情報です

いとしのもよおし



▲鬼倉に押し込まれる鬼。これで、平穏な1年が過ごせるそうです。



▲作られた200個の鶯は、地域の人に配られ神棚に飾られます。

今宿上町天満宮の「鬼すべ」

太宰府天満宮に端を発するこのお祭りは、上町に100年以上続いている民俗行事です。毎年正月7日には、いつも静かなこの町が一気に活気づきます。夕刻になると、頭には藁角が二本、背中には藁襷を背負った赤鬼が、家に入ろうと現われます。「家に入れてなるものか」と横付きと呼ばれる若者が押し返します。かつては、一軒一軒の家を回ったそうですが、今は町内8組の接待所を回り、鬼の後ろにお汐井(お浄めされた砂)が入ったお札箱を持った子ども達が続きます。接待所でお汐井を分けてあげる役目です。神社に戻った鬼は、松を焚いた煙にいぶされ、1年間災いが起きないよう「鬼倉」と呼ばれる格子に押し込まれます。こうして町の平穏が約束されるのです。

同じ日、神社では「鶯替え」という神事も行われます。鶯(ウソ)が嘘(うそ)に通じることから、前年にあった災厄・凶事などを嘘とし、本年は吉となることを祈念します。参拝者はハゼの木から作られた鶯をもらい、家の神棚に飾る慣わしです。鶯は、当番年の隣組が1ヶ月を費やす手作りのもの。男性が木を彫り、女性が絵付けをし、毎年200個を用意するのだそうです。

今年3月に、市の無形文化財に認定されたこの祭りは、これからも大切に残して欲しい伝統文化です。

今宿上町天満宮の鬼すべ

【日時】2015年1月7日(水) 18:00から
【会場】福岡市西区今宿 上町天満宮



地域の郷土料理をご紹介します!

ごはんにしよう

そうめんちり

「そうめんちり」は、砂糖が貴重だった時代、客人をもてなす際にふるまわれた郷土の名物料理です。お醤油と砂糖で甘〜く味付けをした汁がそうめんと絡み、癖になる一杯に。今でも、農作業などで疲れた体を温める料理として、親しまれています。その時期の旬の野菜を入れても美味しいそうですよ。

作り方

- ① 鶏肉を大きめのひと口大に切る。
- ② 玉ねぎは縦半分に切り、1cm幅に半月切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは下茹でして水気を切っておく。
- ④ 豆腐は半分に切り、4等分にする。
- ⑤ 青ネギは4~5cmくらいの長さに切る。
- ⑥ 鍋に鶏肉と酒を入れて炒り煮する。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら水・玉ねぎ・糸こんにゃくを入れてしばらく煮る。
- ⑧ 玉ねぎが煮えたら、A(材料欄参照)を入れる。
- ⑨ ざらめが溶けたら味を見て、濃い目の甘辛い味にする。
- ⑩ 最後に、豆腐と青ねぎを入れる。
- ⑪ お椀にそうめんをいれ、上からかけたら完成です。

材料(4人前)

- ・そうめん … 100g
 - ・鶏肉(モモ) … 400g
 - ・玉ねぎ … 中2個
 - ・糸こんにゃく … 1袋
 - ・豆腐 … 1丁
 - ・青ねぎ … 1束
- A
- ・酒 … 100cc
 - ・醤油 … 200cc
 - ・ザラメ … 100g
 - ・水 … 500cc

