



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

肩甲骨が健康のコツ！（ストレッチ＆トレーニング）

毎日のデスクワークや長時間にわたって携帯電話をのぞき込む姿勢は、首の痛みや肩こりにつながります。予防・改善をするために重要なのが、背中の中層の肩甲骨の

ケアです。今回は、肩甲骨のストレッチと筋力トレーニングを紹介します。日々の生活に取り入れて、健康な体づくりを目指しましょう。

タオルストレッチ



頭の上でタオルを肩幅より広めに持ちます。

【ポイント】
胸を張って背筋を伸ばしましょう。



息を吐きながらタオルを背中の方へと下ろします。

【ポイント】
①と②を10回程度繰り返しましょう。両肘を体の側面に向かって下ろすと肩甲骨の動きが意識しやすいです。

ワンハンドダンベルロウ



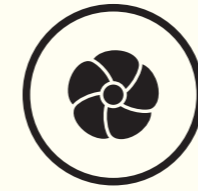
台にダンベルをもたない方の手をおいてひざをつき、胸を張って背筋を伸ばします。

【ポイント】
背中が丸まらないようにしましょう。



肩甲骨を内側に引きつけダンベルを引き上げる。

【ポイント】
①と②を10回程度繰り返しましょう。動作をゆっくり行うことで、肩甲骨にしっかりと効いてきます。



saita vol.3

2015 Spring

📍 なにしよ〜と！？
西区歴史よかとこ案内人連絡協議会

📷 いとしのもよおし
元岡校区「ひょうたん池祭り」

📷 いとむかし写真館
今津橋：昭和30年ごろ

🍲 ごはんにしよう
北崎の鯛めし

🏋️ ファイト★スポーツ
肩甲骨が健康のコツ！

🏯 いにしえのこころ
出雲大社福岡分院



この地域の歴史や風土についてお伝えします

いにしえのこころ

縁結びの神さま「出雲大社福岡分院」

九州には、縁結びで有名な出雲大社の分院が2社あります。1社は長崎分院、そしてもう1社が西区今宿町の福岡分院です。明治30年、現在の中央区大手門付近に本社の島根県出雲大社より分霊が鎮座しましたが、昭和20年の福岡大空襲で焼失。昭和48年に現在の地に再建されました。

神代の昔、国造りの大任を果たした御祭神・大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）は、古代から『だいこくさま』と呼ばれ、縁結びの神や福の神として親しまれています。一般的な参拝が2拝2拍手1拝なのに対し2拝4拍手1拝だったりと個性的。紅白の細い糸が絡まった縁起物「縁結びの糸」は、男女の縁だけでなく、良い友を持つ良い運が開けるなど、すべての「縁」につながっています。

「良いご縁に恵まれ、結婚の報告に来られる方もいて、嬉しいですよ」とは福岡分院副長の廣瀬さん。

春になりました。お花見も兼ねて、ご縁を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。



例大祭

【日時】2015年4月29日（土）
【会場】福岡市西区今宿町
418-23（出雲大社福岡分院）



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>



今津のイチゴ

今津では、古くからいちごの栽培が盛んです。福岡の代表ブランド「あまおう」は大人気です。いちご狩りが楽しめる農園は、休日になると多くの観光客で賑わいます。

【協力】今津 石田寛さん



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!?



▲教科書にも載っていない情報をゲットできます!



▲小中学生を対象にした案内も実施しています。参加者募集中。

西区歴史よかところ案内人連絡協議会

「西区歴史よかところ案内人連絡協議会」は、1998年に「西区よかところ案内人」として地区ごとに活動を開始して、17年目を迎えました。西区の歴史や文化を広く市民に紹介するボランティア団体です。今では、ガイドメンバーも76名にのぼり、地区ごとの4グループに分かれています。年間16回の、定期ガイドや地域の方からの要望に合わせたガイドが主な活動です。ガイドメンバーは、毎月の定例会で情報を交換したり、他県の史跡めぐりに参加してノウハウを学んだりするなど積極的に活動しています。

ガイドは、参加者10名に対して、案内人2・3人体制が基本です。最近では平坦な道より、トレッキングコースの人氣が高く、健康づくりとして参加する人が多いそうです。参加した中学生から感謝の手紙をもらったり、「ツアーで一緒だった〇〇さんとバッタリ会って友達になりました!」と報告されたときはうれしかった…と、話してくれました。今後は、学校との連携を強めるなど、周知に力を入れ、参加者の増加を目指すそうです。

普段は何気なく通っている道でも、長い歴史の中では、

何かしらのエピソードを持つものです。教科書に載っていない地元の隠れた遺跡や地域が守る価値を知ってもらい、子や孫へ伝承すること。自分が住む地域をもっと好きになること。こういう活動に込められた強い想いが、「地元愛」を持つ人を増やし、魅力向上につながっているのだろうと感じました。

これから暖かい季節。ぜひツアーに参加して西区の「魅力」を知ってください!

西区の史跡案内とウォーキング

- 【日 時】2015年3月28日(土) 9:30~15:00
- 【コース】①愛宕神社、探題塚、亀井南冥生誕地など
②吉武高木遺跡、金武宿、橋本八幡宮など
- 【会 場】①②地下鉄姪浜駅南口 集合
- 【料 金】300円
- 【お問い合わせ】☎090-5472-5507 (中川)



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



▲整備された中牟田池は、ひょうたんの形がしっかりみえます。



▲公園にはたくさんの花が咲いています。

元岡校区「ひょうたん池祭り」

元岡校区の泉地区、住宅街の真ん中にある中牟田池は、ひょうたんの形に似ているので「ひょうたん池」と呼ばれ、憩いの場として親しまれています。

かつては、雑草が生い茂る農業用水のため池だったため、危険で立入も禁止されていましたが、自然を残す憩いの場(自然共生型農業用ため池)に整備する活動が始まり、平成16年、福岡市・泉東町内会・水利組合の三者協力で今の姿になりました。

間もなく、花壇を手入れするボランティア団体が立ち上がり、花いっぱい美しい公園に生まれ変わりましたが、長い間忘れ去られていたため、なかなか人が訪れません。そこで有志が集まり、綺麗に咲き誇る花を楽しんでもらおうと「ひょうたん池祭り」が始まりました。

小さな祭りも今年で9年目。半年前から準備が始ま

り、どうすれば楽しんでもらえるか…と、企画を考え知恵を出し合います。少しずつ地域に浸透し、協力者も来場者も増えてきました。子づれで遊びに来る若い家族、ベンチで日向ぼっこを楽しむ高齢者、小さな手にお小遣いを握りしめた子どもたち。この日は、多くの笑顔でいっぱいになります。

地域から生まれた、誰もがが散歩がてらに楽しめるこのお祭り。世代間の交流が希薄になりつつある地域のあり方をゆるやかについでいく催しです。

元岡校区「ひょうたん池祭り」

【日時】2015年5月9日(土) 10:00~13:00
【会場】福岡市西区泉 中牟田公園



地域の郷土料理をご紹介します

ごはんにしよう

北崎の鯛めし

「鯛めし」は、北崎校区の西浦(にしうら)の名物料理です。他の地域の鯛めしとは異なり、ご飯を炊いたあとで、醤油で煮込んだ鯛を混ぜ込みます。鯛の風味や味が強く残る、この地域独自の調理法です。

作り方

- 鯛を3枚おろしの切り身にし、ごぼうはさがきに。ご飯は炊飯器で少し硬めに炊いておく。
- 小鍋にしょうゆ(お好みで酒)を沸騰させ、ごぼう、次に鯛を入れ、中火で煮ながら味をしみこませる。
- 炊き立てのご飯に②をのせて、そのまま炊飯器で7~10分蒸らす。
- 鯛をほぐしながら混ぜ合わせて、できあがり。

作ってくださった柴田弥生さんのお話

- ★ 家庭料理なので、家ごとに味付けが違う(とくに醤油の味)
- ★ 鯛は皮付きのままが、香りも強くおいしくなる
協力: まる弥の魚卓

材料(4人前)

- 鯛の切り身・・・1匹(約150g分(皮つき))
※1合につき30gの計算
- 米・・・5合
- ごぼう・・・大1/2本 約50g
- しょうゆ・・・100cc(うまくななど甘めがよい)
- 酒・・・少々(お好みで)



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

今津橋: 昭和30年ごろ

今津から横浜方面へ渡る「今津橋」の写真です。橋の右手の海の中にある「四角い物体」に、なに! ? と思った方も多いのではないのでしょうか。今では、海鳥がのんびりと羽根を休める止まり場になっています。その正体は、ロープウェイの鉄塔の土台跡。今津の毘沙門山で採れた石を横浜にあった「今山県営今宿砕石工場」へ運ぶためのもの

で、その石は、福岡ビルや博多港を建設する際の資材にもなりました。また、昭和18年の木造橋建設まではトロツコ専用で人は渡れず、今津から出かける際は、今宿への渡し舟か、元岡を経由しなければならなかったそうです。

なお、昭和37年にはコンクリートの橋が完成し、修復を繰り返しながら現在に至っています。



1955年頃撮影



2014年撮影



今では土台のみ海に残っています。