



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

体力低下は脚筋力の低下から ～チャレンジ！筋力チェック～

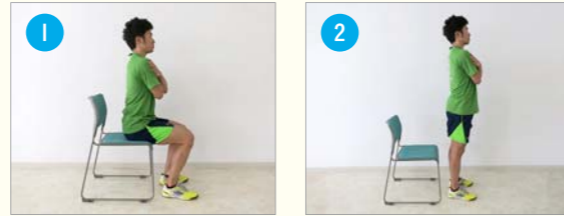
「最近、足腰が弱くなった」「階段を昇ると息があがる」と感じている方、いませんか!? 脚の筋力低下は、生活の活動量を減少させたり、運動不足や肥満の進行を招いたり、いろんな老化現象を引き起こす原因になります。とっても怖いことですね。

脚筋力の低下を予防・改善するためには、日常で歩く頻度を増したり、階段を積極的に利用したり。スクワット等の筋力トレーニングを行うことも効果的です。今回は、脚筋力のチェック方法を紹介します。ご自身の筋力を把握し、今後の運動に役立てるためにも、ぜひチャレンジしてください。

目標回数 若年層(20~39歳)・・・25~30回
中高年(40~59歳)・・・20~25回
※男女ともに 高齢者(65歳~)・・・13~21回

《測定時の4つの注意点》

- ① キャスターが付いていない安定した椅子を準備しましょう。
- ② 動作中は息を止めないようにしましょう。
- ③ バランスを崩さないよう十分注意しましょう。
- ④ 膝や腰に不安がある方は無理をしないようにしましょう。



【測定方法】

- ① 椅子の少し前のほうに座り、胸の前で両腕を交差します。(足は肩幅ほど開きます)
- ② 両膝がしっかり伸展するまで立ち上がり、すばやく元の位置に座ります。
- ③ 30秒間で何回繰り返すことができるか数えてみましょう。



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

町の宝を守る「妙正寺」

周船寺にある浄土真宗 本願寺派の妙正寺(天文5年)には、近くの国指定史跡・丸隈山古墳(5世紀前半)で石棺が発見された際の口上書と出土した銅鏡・直刀・鏃(やじり)等が大切に保管されています。巻軸の口上書には、「江戸時代のはじめ、新蔵という地元の農民が夢で見た観音様のお告げにより石棺のありかを当てた」とその経緯が記されています。銅鏡は、当然のことながら千数百年前のもの。鮮やかな模様とやわらかく光る美しさを前に、感動と興奮で思わず見入ってしまいました。

当持院の20世住職 丸隈一心さんに「貴重な品を保管されるのは大変ではないですか?」とお尋ねしたところ「町の宝なので出来るだけ地元に残していきたい」とのお返事。発見された地で、その風土を感じながら見るのが最高の展示方法だと思いました。

毎年8月17日には、丸隈山古墳保存会による大祭が行われ、その日はこのお寺で出土品を見学することも出来ます。同日の花火の前に立ち寄ってはいかがでしょうか。



丸隈山古墳出土品展示

【日時】2015年8月17日(月)
【会場】西区周船寺300-1
【展示】16:00~17:00



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.4

2015 Summer

なにしよ〜と!?
NPO法人 福岡グリーンヘルパーの会

いとしのもよおし
西浦のかずら引き

いとむかし写真館
長垂海浜公園付近(昭和12年ごろ)

ごはんにしよう
さっぱりトマトの棒棒鶏

ファイト★スポーツ
体力低下は脚筋力の低下から

いにしえのころ
町の宝を守る「妙正寺」



まつり今宿 花火大会

長垂海浜公園では、毎年夏に「まつり今宿」と題した納涼大会が行われ、多くの人でにぎわいます。今年は、8月6日(木)の開催。メインイベントの花火大会は夜空を美しく彩ります。



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!?



▲今年の2月にも、子どもたちも参加して植樹を行いました



▲小さな苗から、会員さんの手で大切に育てられています

NPO法人 福岡グリーンヘルパーの会

NPO法人福岡グリーンヘルパーの会は、九州大学伊都キャンパスの敷地内にある「生物多様性保全ゾーン」の中で、緑を増やすことを目的に活動する環境団体です。

九州大学の移転に伴い、長い期間放置されていた里山に対して「このままではいけない!」と声をあげたのが活動の始まりとなりました。当初は、竹の伐採による森の再生を主な活動としていましたが、さらに、九州大学の理学部や農学部の先生方からのご指導もあり、保全ゾーン区域の遺伝子を受け継ぐ種から苗木を育て、植樹する活動を進めています。中でも、毎年秋に行われるイベント「どんぐりの森をつくろう!」では、自然との触れ合いを体験してほしいという思いから、小学3、4年生の子どもたちにも参加してもらいます。

月に2~3回の定期作業日には、植樹用の苗木づくりの一環として種拾いから育成・手入れまでを行います。種まきから1~2年で、育ってきた苗を1本ずつに分け、雑草抜きや水やりなど、丁寧に手入れをします。実際に植樹できる大きさに育てるのに5年程かかります。作業して

いる方にお話を聞いてみると「とにかく根気が必要」とのこと。植樹できるほどの大きさになるには、人の温かい気持ちと根気強い努力が不可欠で、育てる側にも、自分の子どものような愛着が芽生えてしまうそうです。

今後とも引き続き積極的に、九州大学の学生や地域との繋がりを生み出し「里山」としての楽しみ方をPRしていく予定です。竹の伐採の単純な力作業や根気のいる育苗作業も多く、若い会員が少ないことが現在の課題に…。大学生や若い方の力は、活動の活力になるので、興味がある方は、見学からでも参加してください!

第16回どんぐりの森をつくろう

【日程】2015年10月18日(日)
【場所】九大伊都キャンパスの中の生物多様性保全ゾーン
【対象】小学3、4年生及びその保護者
【参加費】100円(各1名様保険料ほか)

長垂海浜公園付近(昭和12年ごろ)

西区今津湾沿い(長垂海岸)を西へ向かって走っている、ディーゼル車の試運転の様子をとらえた一枚です。

かつての長垂海岸には飛び込み台があり、毎年多くの海水浴客が訪れていました。周辺には、料理屋や海の家が立ち並び、今以上にぎわっていたそうです。まるで、今という糸島のおしゃれカフェエリアのようですね。

1984年には、長垂海浜公園も整備され、夏には花火大会でもりあがる場所となっています。

今津湾や博多湾、能古島が一望できる美しい海岸線の景色は昔も今も変わりません。

【写真協力】姪浜とその周辺(姪友会) 【取材協力】柴田酒店



1937年頃撮影



2015年撮影

みなさんご存知のように、現在では電化複線され、天神・博多方面と繋ぐ多くの住民の交通手段となっています。



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



▲かずらを引く男衆を、鍾馭大臣が手に持った竹で叩きます



▲精霊送りの舟を、みんなでかついで海にはこびます

西浦のかずら引き

お盆の最終日の8月16日、海沿いの集落西浦(にしうら)地区で行われるお祭りは、明治時代より続く伝統行事で、西浦の漁師さんを始めとした地元の方々、帰省の家族連れや観光客でにぎわいます。

夕刻より「かずら」引きが始まりますが、なんと言っても50メートルの大綱です。準備は朝の「かずら」の材料となる葛を山に取りに行くところから始まります。

時間になると、赤禪、白禪の子どもたちと上半身裸の青年たちの約50名が左右に分かれて「かずら」の前に立ち「かずら引き」の準備が整います。

「西浦のかずら引き」の珍しい所は、かずらを綱引きのように引っ張るのではなく綱(な)うように転がす点です。転がしている間、世話役の青年二人が扮した鍾馭大臣(しょうぎだいじん)が暖竹で頭や体を叩いていき

ます。こうして子どもたちの無病息災を願うのです。

20~30分ほどでかずら引きは終わり、次はかずらを土俵にして、幼児から中学生まで(男子のみ)の子ども相撲です。大人も応援に加わり、ワイワイと日の沈むまで続きます。同じ頃、少女たちは初盆の家々で盆踊りを踊ります。そして最後は夕陽の沈む中を精霊送りで締めくくります。

福岡市の無形文化財にも指定されているこのお祭りは、夏を彩る思い出になること間違いなしです。

「西浦のかずら引き」

【日時】2015年8月16日(日) 夕方17:00~
【会場】西区大字西浦1265 西浦漁港



地域が誇る「おうち」を「紹介」します

ごはんにしよう

さっぱりトマトの棒棒鶏

培地に硬質な火山礫(軽石)を用いた養液栽培という方法で育てられるため、「礫耕(れきこう)トマト」と呼ばれ元岡地区で多く栽培されています。トマトの生育に最も適した肥料と水分を自由にコントロールし、土壌病害を回避できるため、肉質の締まった低農薬トマトが育ちます。

甘みと酸味のバランスがとれたおいしいトマトで生食に向いているので、サラダなどにも最適です。まるかじりしてもおいしいですね。

作り方

- 1 鶏胸肉の皮と脂肪を取りのぞき、お酒をかけて600Wのレンジで約2分加熱する。
- 2 キュウリは千切り、トマトは1cm角に切る。
- 3 ボウルにトマトと☆印の材料を入れて、混ぜ合わせ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 4 お皿の上にキュウリを敷き、その上に鶏胸肉を手で裂いてのせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 食べる前に③のトマトを上のにのせて、白ごまをすりつぶしながらかけると出来上がり。

材料(2人前)

- 鶏胸肉・・・小1枚 ○トマト・・・1個
- キュウリ・・・1本 ○酒・・・大1
- 白ごま・・・適量

- ☆醤油・・・小2 ☆ゴマ油・・・小1
- ☆酢・・・小1 ☆豆板醤・・・小1/6(お好みで)

