



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

## フアいと★スポーツ

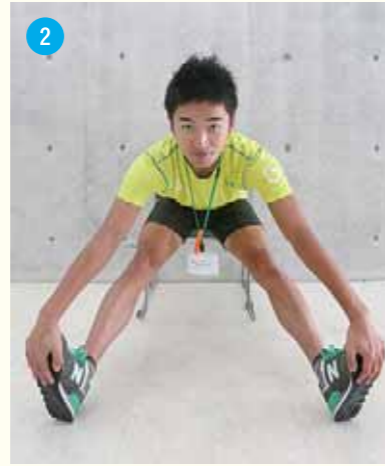
### だるい体をスッキリ！ストレッチ

夏の暑い時期を過ぎてもなかなか運動する気にもなれない...。という方、まずはストレッチから始めてみませんか？

体のコリをほぐし血流を改善させることで体が軽く感じるようになります。交感神経と副交感神経の働きが

スムーズになり、ダイエット効果も期待できます。

仕事の合間や寝る前に行うと、より効果が感じられると思います。体も頭もスッキリさせて、快適な生活を送りましょう！



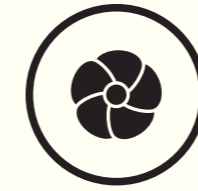
① 上半身を上に引っ張ることで筋肉の緊張をとってくれます。

※両手を組むのがつらい方はタオルを持ってやってみてください。

② イスに浅く腰掛けて膝を軽く伸ばしゆっくりと前屈し、腰やもの後ろを伸ばします。

#### 《ストレッチのポイント》

1つのポーズを10～20秒、息をゆっくり吐きながら、痛みがない程度まで伸ばすようにしましょう！



# saita vol. 5

2015 Autumn

📍 なにしよ〜と！？  
創作和太鼓の会 花鼓周

📅 いとしのもよおし  
第3回いとにぎわい祭り/西部六校区まつり

🍷 ごはんにしよう  
いちじくとクリームチーズの蜂蜜がけ

🏃 フアいと★スポーツ  
だるい体をスッキリ！ストレッチ

🏯 いにしえのココロ  
万歳山(ばんざいさん) 光明寺



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

### 万歳山(ばんざいさん) 光明寺

博多湾の西の突端、北崎の山懐に小田の観音堂があります。奈良時代初期(728年)に開創。本尊・千手観音菩薩立像は清賀上人の作で油山の白樺の木で作った「福岡三観音」(他は油山観音、雷山観音)の一つです。

古くから北崎は博多湾を行き来する船の停泊地で、航海の安全を祈願する観音信仰が盛んでした。観音さまがその当時の様子を今も静かに物語っています。現在は近くの福寿寺さんの飛び地境内として地元の方々と共に守っておられます。

住職の平々さんは「次の代へつなげていく事が大事ですね。歴史を知るとは郷土愛につながります。」とお話して下さいました。

坂道と急な階段を汗だくで上った分、高さ2メートルを超える黄金色の観音様は、とても優しいお顔でほほ笑んで下さった気がしました。



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】毎月最終月曜日(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>



**今津人形芝居**  
約130年の伝統を誇る人形芝居。今年は、地元地域による応援イベント「西部六校区まつり」が秋の定期公演を盛り上げます。



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!?



▲さいとびあで開催された「第1回いとにぎわい祭り」の様子。



▲様々な地域のイベントに積極的に参加しています。

## 創作和太鼓の会 花鼓周

「周船寺小学校創立120周年記念式典」の際に、PTAの保護者が集まって和太鼓を披露したことが活動のきっかけです。式典を成功させた後、「引き続きやりたい!」という声が上がリ、当時メンバーが女性のみだったことから、「花鼓周」(はなこしゅう)という名を付けて結成。今年で20周年を迎えました。

曲作りから衣装作りまで、指導者をつけずに自力で行ってききましたが、女性らしさという持ち味を活かした力強くしなやかな演奏で、西区をはじめ福岡市内外のイベントやお祭りに数多く参加しています。

結成時は、太鼓を揃えることや練習場の確保など様々な困難がありましたが、20年の歳月を経た2015年1月、周船寺校区内に専用の練習場を設けることができました。「花鼓周のためなら」とたくさんの地域の方々を支えられながら、地元・周船寺に戻って来られた喜びはとても大きなものです。定期練習は毎週2回と限られていま

すが、だからこそ、その集中力と本気が舞台でも観る人へ伝わるように、「今出来ることを一生懸命やる」という熱い思いで取り組んでいます。

「花鼓周」では、メンバーを募集中です。今の自分をもっと輝かせたい方、一生懸命何かに没頭したい方、是非一度、見学に来てください!この活動を30年・50年と継続していけるよう、後継者の育成を行い、和太鼓の魅力を伝えていきます。

【練習日】毎週 月曜・木曜 19:30～21:00  
※見学・公演依頼等もホームページよりお気軽に。

はなこしゅう

### 「元岡豊年花火大会」

【日程】2015年10月31日(土)

要チェック!  
予定は随時  
HPに掲載中



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



▲屋外のテントでは、地元自慢の食のブースを展開します。



▲イオンモール福岡伊都の特設ステージでも日頃の成果を披露。

## 第3回いとにぎわい祭り ～結ぼう、世代の輪～

市民が企画・運営する「いとにぎわい祭り」は、2年前「人と人、人と地域、地域と地域を結ぶ」という趣旨でスタートしました。長い歴史を持つ地域にできた新しい街。大学生や留学生、他地域から多くの方が移り住むこの場所に「みんなが集まれる日をつくりたい」という思いが出发点です。回を追うごとに賛同し協力してくれる方も増え、「こんな事をしたい」というアイデアが着実に実現しています。

3年目となる今回のテーマは「結ぼう、世代の輪」。恒例となった地元高校生によるパフォーマンスや、健康を気遣う方におすすめの体力測定+健康診断。駅前の路地を埋め尽くして展開する総勢40ブースの店やフリー

マーケット。移転10周年を迎える九州大学からは、子どもたちがびっくりする理科実験。本好き、歌好き、雑貨好き、そんな皆様が楽しめるコーナーもご用意しています。たくさんの笑顔が溢れる「いとにぎわい祭り」。会場には、どの世代にも楽しんでもらえる内容が盛りだくさんです。

### 「第3回いとにぎわい祭り」

【日時】2015年9月27日(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

## 西部六校区まつり

福岡市西区の長垂山以西の地域である今宿、玄洋、周船寺、元岡、今津、北崎は、絆の強い地域です。6つの小学校区からなることから「西部六校区」と呼ばれ、人々の交流も盛んで、saitaでもご紹介しているように、貴重な文化遺産が多く残ることも地域の誇りです。

そんな地域の宝や魅力を地元の皆さん自身が応援し、盛り上げる企画が、西部六校区のみんなで取り組む「西部六校区まつり」です。今回は、伝統の「今津人形芝居」や「獅子舞」の公演のほか、同時開催企画として、地元の伝統食「そうめんちり」や「かしわご飯」の販売。元岡で発掘され話題を集めた「庚寅銘大刀」の実物展示。「手作り雑貨市」や「農産物の販売」なども予定されています。「西部六校区」の素晴らしい実感を催します。



▲周船寺の丸隈山古墳観世音大祭での宇田川原豊年獅子舞。

### 今津人形芝居

約130年の伝統を誇る人形芝居です。隣村の大原にあった「大原操り(おおばるあやつり)」(江戸後期～)の廃止に伴い、諸道具を譲り受け「恵比須座」を創設しました。日露戦争の頃の最盛期には、県外にも招かれ好評を博しましたが、第二次大戦や青年層の都市流出・娯楽の多様化などの理由で衰退危機を迎えました。昭和45年には、存続に熱意を燃やす有志の尽力で少年部を組織。稽古が代々続けられ、多くの青年の人形遣いが誕生しました。

### 「西部六校区まつり」

【日時】2015年10月18日(日) 10:00～16:00  
【会場】さいとびあ



▲今津人形芝居は、様々な催しでも披露されています。



地域が誇る「おいしい」をご紹介します  
ごはんにしよ

## いちじくとクリームチーズの蜂蜜がけ

いちじくは、不老長寿の果物といわれるほど、薬効と栄養価が高い果物です。なかでも、2006年に福岡県が開発した「とよみつひめ」は、県内での栽培のみが許可される限定品種で、みずみずしい果汁と強い甘み、そしてさっぱりとした後味が特徴。クリームチーズのほどよい塩分とも相性が良く、ワインや焼酎のおつまみに最高です。

地域の秋を実感できる「おいしい」を、ぜひお試しください。

### 作り方

- 1 いちじくを、皮を向いて1cm角に切る。
- 2 クリームチーズも、1cm角に切る。
- 3 いちじくとクリームチーズを器に盛りつける。
- 4 レモン汁を少々と蜂蜜を回しかけてできあがり!

