



コミセンレポ — コミセン、和白5校区などの注目情報です —

シニアトライアスロン 体育の日に初開催

「頭」「体」「心」でレッツトライ！

10月9日、体育の日に3階体育館で初のイベント「シニアトライアスロン」が開催されました。トライアスロンといっても、本来の耐久力や技術を競う難しい種目はなく、①頭を使ったパズルゲーム、②体を使った体力測定、③みんなで心を通わせる



▲ 贈呈したバッジ

レクリエーションの簡単で楽しい3種目を行うイベントでした。そして、3種目すべての

種目をクリアした方には、可愛らしい特製缶バッジが贈呈されました！

また、専門家による健康相談ブースがあったり、別コーナーではロボットの「ペッパー」くんもきてくれました。ピラティス体験会や健康体操も実施。参加していただいたみなさんが、健康の話題やスポーツで交流する機会となりました。

今回、体育の日にイベントを行うのは初めての試みでしたが、今年参加できなかった方も、来年のシニアトライアスロンでお待ちしています！



▲ エアロビを体験。ストレッチも実施。



▲ 4人一組で行う「ピンポンリレー」。



コミセン活用術 — 私たちの施設を使って、もっと身近に —

バランスボール 使って健康に！

運動初心者にもオススメです

冬になり、寒くて体を動かすのが億劫になっていませんか？そんなときこそ、コミセンわじろ3階で運動不足を解消しましょう。トレーニングルームには様々なトレーニング機器や用具がありますが、今回活用できる存在として注目したいのが、バランスボールです。このボールは、なんといってもバランス感覚や体幹が鍛えられることが特徴で、特に運動初心者にはオススメの道具なんです。

このバランスボールの使用法と、スポーツ指導員が監修、作成したエクサ

イズをまとめたマニュアルもあります。「どうやって使うの？」「どこがトレーニングできるの？」という方は、ぜひご活用ください。バランスボールを使って楽しみながら体を動かし、普段使わない筋肉達を呼び起こし、運動不足解消、そしてそこからベストなボディを目指すこともできますよ！

今回の活用ポイント

- ◎初心者でもすぐ使える。
- ◎日頃の運動不足を解消。
- ◎バランス感覚や体幹を鍛える。



▲ 指導員が監修。ラックに常設。



▲ 見ながらのエクササイズも可能。



公式HP facebook

〒811-0213 福岡県福岡市東区和白丘1丁目22-27

☎092-608-8480 FAX:092-608-8485

【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）

より詳しい情報は、コミセンわじろ公式ホームページをご覧ください。

公式HP <http://wajiro.info>

facebookでも、コミセンわじろの日常を発信中！

facebook www.facebook.com/komisenwajiro



福岡市和白地域の魅力、活動サークルの紹介など
みなさんの活動に役立つ情報を発信します

地域とあなたが、もっとつながる

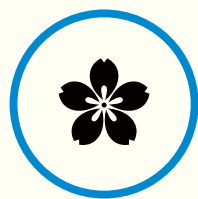
wajico ^[ワジコ] vol. 19 2017 Winter

pick
up

わじろじまん 和白東の「三世代交流お餅つき」

わじろ元気印 MAKIバトントワラーズ





地域 〇〇 文化

わじろじまん

— 地域にある、次に伝えたい「誇り」をご紹介 —

三世代交流お餅つき 地域が育てた「幸」を^つ揚げる



❶ 昨年のお餅つきの風景。今年は12月23日に開催予定。(※参加費100円が必要)

子どもから大人まで参加。地域の風物詩

家族揃って、家の庭でお餅をつく。年越しの際の「お餅つき」は、今では貴重な風景となりました。和白東校区では「お餅つき」を、12年前から三世代交流の一環、また地域の大切なイベントとして行っています。小学校の校庭で、子どもも大人も高齢者も参加して、お餅を3組の白(うす)と杵(きね)でついてみんなで食べる。シンプルですが、世代間だけでなく、地域の人々の交流も生まれる場となっています。

餅米から育てる。絆を育てる

「三世代交流お餅つき」の開始から現在まで関わっている、地元農家の小金丸大和

(こがねまるやまと)さんにお話を伺いました。「最初は、まず3年間やってみよう」と。それも、餅米を地域のみんなで育ててから、お餅をつこうという話になった。餅米の苗は東部農協さんが、子どもたち、小学校との活動に熱心な方々で、寄附してくれた。それは今でも続いています。」苗は、地元の方が提供してくれた150坪の田んぼに植えられました。田んぼは現在も、小学生がつくった『みんなの田んぼ』という看板に見守られ、毎年豊かな餅米の稲穂を実らせています。6月の田植えから、11月の稲刈り、収穫に至るまで、地域の方々、公民館や自治協議会の大人、そして子どもたちの手も入りながら、大切に育てられる餅米。ついて食べる際の喜びも大きいと、小金丸さんは語ります。「昨年のお餅つき



❷ 上和白地区にある「みんなの田んぼ」。今年も稲穂が実り、11月に収穫。

❸ 地域の子どもたちがつくった、田んぼの看板。



▲ エリアマップ

は、230人ぐらいいは来てくれたかな。毎年、とても楽しい時間です。」

祝いの場で。また、国際交流も

みんなで食べるお餅は美味しい。大根おろし、あんこ餅、きな粉餅。そんな餅米やお餅の美味しさを活かして、和白東校区ではさまざまな試みを行なっています。和白東校区が毎年行う新春賀詞交換会では、出席者に毎年振る舞う「お赤飯」に、この餅米が使用されています。また国際交流では、毎年ホームステイに来るニュージーランドの子どもたちに、お餅つきの体験をさせたり、ついたお餅をお土産として持たせるなど、日本文化を知って覚えてもらうための機会に、餅つきやお餅が役立てられています。地域交流で育った餅米が、「お餅つき」や食材、料理を通して新たな交流を産むことが自慢だと、小金丸さんは語ってくれました。「白と杵でついたお餅は粘りが違う。本当に美味しい。美味しいと食べる人は楽しそう。みんなで一緒につくって、みんなでいっぱい食べたら嬉しい。地域の人たちも世代を超えて喜ぶし、遠い国から訪れた子どもたちも喜んでくれる。そういう意味では田植えも稲刈りも、お餅つきに関わることは全部楽しいですね。」



この方に聞きました！

小金丸 大和 さん
地元農家



地域 〇〇 団体

わじろ元気印

— この地域で「力いっぱい」活動する団体の情報 —

MAKIバトントワラーズ 華麗に舞う。みんなでつくる

明るくて華やかで、元気いっぱい、一生懸命。今回は福岡市近郊で活動されているバトンのサークル、MAKIバトントワラーズを紹介します。「子どもたちは楽しいのが1番!」と語る吉岡代表に、お話をうかがいました。

—活動のきっかけを教えてください

私自身がバトンの選手として、イタリアで開催された世界大会に出場することができたんです。その時に指導いただいた先生に憧れて、27年前にこの団体をつくりました。当時は個人的には3人の子育ての真っ最中でしたが、7名の子どもたちとスタートしました。現在ではメンバーは80名ほど在籍しています。

—団体の活動についてお話しください

バトントワリングは音楽に合わせて、バトンを回しながら身体を動かします。曲のテーマに合わせて衣装や手具も趣向を凝らし、1年をかけてみんなで作ってあげていきます。大会で入賞する高みを目指すこと、また磨いた技術でイベントを楽しく盛り上げるなど、みんなで1つの目標に向かい頑張り、次の目標を目指すところがバトンの魅力ですね。みんな一生懸命取り組むので、踊っている時



▲ バトンの活動は、層が厚い。3歳から社会人までが在籍している。

も、終わった後も、笑顔は本当に素晴らしいです。技術や成績を競うことも大切ですが、子どもたち自身が選曲や振り付けを考え、上級生が審査員となって開催する「お楽しみ会」なども行うなど、活動は楽しく盛り上がることも大切にしています。地域の中では、福岡で行われる大会、



▲ 地域の大会に出演時の写真。

博多どんたくのパレードやステージ、家族的な雰囲気のある夏合宿、公民館などのお祭り、イベントにも参加しています。

—今後の目標について

2年後には30周年です。何かできないかなと。これからは地域の公民館やイベントの参加など、子どもたちとともに笑顔で、地域の中で活動を続けていきたいですね。



この方に聞きました！

吉岡 真紀子 さん
MAKIバトントワラーズ
代表



応援課だより

— 地域がつながる、盛り上がる活動を応援 —

地域発のカフェ 今アツい！交流の場

地域みなさんが集い、お茶を飲みながら語らう、また演奏会で生演奏を聴いたり、体操をしたり、季節の仮装パーティを楽しんだりする地域「カフェ」の動きに注目です。

和白公民館で水曜日開催の「和みカフェ」、三苦公民館で毎月第1月曜日に行われる「みとまカフェ」など。コミセン応

援課スタッフもお邪魔していますが、地域のシニアの方々だけでなく、県外からの視察の方、そして企業の方など、さまざまな方々が訪れ、楽しい会話や文化で交流するカフェイベントは、地域の素敵な交流の場です。

お近くの公民館でも、行われているかチェックしてみてくださいね。

ご相談やお問合せはコチラまで

☎ 092-608-8480

✉ support@wajiro.info



▲ 「みとまカフェ」では、指導員も活躍。