



コミセンレポ — コミセン、和白5校区などの注目情報です —

わじろ映画館 冬が本番！年末年始に2作品を上映。

5階多目的ホールで開催される『わじろ映画館』。今年も盛り上がりますよ！まず年末、**12/26(水)**に上映されるのは『**怪盗グルーのミニオン危機一発**』。クリスマスの翌日に、愉快的なミニオンたちが大勢出てくる映画でハラハラドキドキしながら楽しんじゃいましょう。この作品は音楽にも注目。60年代から最近まで、知ってる曲があったら、一緒に歌ってもOKです。

そして年明け**1/6(日)**は、2016年に宮沢りえ主演で公開された話題作『**湯を沸かすほどの熱い愛**』を。日本アカデミー賞6部門受賞など多くの賞に輝いた、家族の絆を再び築いていくストーリーです。これも見逃せません。

最後に大事なお知らせが。今回から『わじろ映画館』は有料になります。でもご安心ください。**大人500円、小学生以下100円、乳児無料(※席が必要な場合は100円)**と、お手軽な料金となっています。前売券はコミセンわじろ2階受付で販売中です。

※開場は、上映開始時間の30分前からです。 ※入場には「前売券」が必要です。残席が出た場合のみ、当日入場を案内します。



▲ 昨年の様子より。『怪盗グルーの月泥棒』を上映した。

怪盗グルーのミニオン危機一発

日程：2018年12月26日(水)
時間：10:00～、14:00～

湯を沸かすほどの熱い愛

日程：2019年1月6日(日)
時間：10:00～、14:00～、18:00～



コミセン活用術 — 私たちの施設を使って、もっと身近に —

ストレッチトレーナー 3階のニューフェイス！

だんだん寒くなってきています。寒くなると体を縮めて筋肉が固まってしまう事がありますよね。そんな体に朗報！9月よりトレーニングルームに新しいマシンが導入！「ストレッチトレーナー」というストレッチ専用のマシンです。この1台で特に固まりやすい太ももやお尻、腰・背中などの部位をストレッチすることが可能です。ストレッチは、血流を良くするだけでなく、筋肉の柔軟性を上げ、関節の可動域を広げたり、疲労回復など様々な効果があります。

また、自分の体重をかけながら適度に伸ばすことができるため、体の柔軟性に合わせたストレッチをすることができます。3階でご利用ください！

今回の活用ポイント

- 初心者でも使える。
- 無理なくストレッチできる。
- 疲労回復や筋肉痛予防に！



▲ 1台で約8パターンのストレッチを行える。使い方は、トレーナーまで。



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 <https://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. 23 2018 Winter

pick
up

わじろじまん 冬の食卓に欠かせない食材。わじろの「白ネギ」

わじろ元気印 楽しく介護予防！はつらつストレッチの会





地域 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 —

わじろの「白ネギ」 冬の食卓に欠かせない食材。



① 和白塩浜地区で育てられている「白ネギ」。 ② 畝(うね)の上で育つネギの様子。夏は毎月、冬は40日に1回のペースで土を盛り重ねている。
③ ②で白ネギを掘り起こしたところ。盛り土の中の部分が白くなる。

冬のお鍋や料理には欠かせない存在の「白ネギ」。和白塩浜地区で生産される白ネギは、県内有数の産地として生産され、地元で広く親しまれています。「熱を通すと甘みが増して美味しい」と評判です。現在も地域の農家のみなさんによって大事に育てられている白ネギについて、取材しました。

これから出荷される、美味しい「冬ネギ」

和白5校区の地域は農業が盛んで、以前にも wajico で紹介した三苦地区の「イチゴ」(旬は11月—5月)、奈多地区の「サツマイモ」(旬は8月—11月)が有名ですが、和白地区の「白ネギ」も、美味しい農産物としてよく知られています。

旬は夏の7月—8月と、冬の12月—2月。旬が違うのは品種が違うからだろう



▲「愛菜市場」。JA福岡市東部の直売所。旬の白ネギが購入できる。(※入荷限りで、売切れの場合もあります)

で、これから出荷されるのは通称「冬ネギ」と呼ばれるものだそうです。食材として焼き鳥、鍋物、薬味として麺料理、刺身、飾りなどとしても重宝される白ネギ。火、熱を通すと甘く美味しくなるのが特徴だそうです。和白公民館の横にある直売所でも、お客さんが必ず見たり、買ったりする人気商品でした。

「砂地」だからこその質の良さ

今回はJA福岡市東部の半田拓巳さんに、わじろの白ネギについて話を伺いました。「昭和30年代までは、和白塩浜地区は砂地を活かしたタマネギの産地だったんですね。タマネギも未だに生産されていますが、その農家さんたちが、次の商品として「白ネギ」も生産したのがそもそもの始まりだったと言われています。」砂地



▲ マップ(愛菜市場)

は、通常の土と比べると温度が上がりやすいのが、質の良い白ネギの生産に適しているポイントだそうです。高齢化にともない、全盛期と比べると生産者数も減ってはいるそうですが、現在も白ネギは生産され、市場に出荷されています。

手間暇かけるからこそ、美味しい

農家さんと半田さんのご協力で、育てている畑を訪問させていただきました。白ネギは畝(うね)と呼ばれる盛り土の上に生えています。ほぼ毎月1回のペースで、この土を何度も盛る作業が、一番手がかかる場所なんだそうです。土に埋まっているところが多いほど、ネギは白くなります。今年は夏に台風が来た関係で、少し出荷が遅くなるのではとのこと。12月頃には旬のネギが野菜売り場に並ぶのですが、生産量が多くありません。スーパー等の量販店での入手は難しいかもしれませんが当JAの直売所「愛菜市場」には必ず出荷されていますので、是非お手にとってみてください。」



この方に聞きました！

半田 拓巳さん
JA福岡市東部



地域 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 —

はつらつストレッチの会 楽しく介護予防！

月2回、第2・4水曜日の午前中。コミセンわじろの会議室から聞こえてくる音楽とにぎやかな声。東区の参加者を中心として活動する「はつらつストレッチの会」のみなさんです。同会は福岡市から『よかトレ実践ステーション』にも認定されるなど、主体的に介護予防に取り組む団体として活動されています。団体の2人の江口さんに取材しました。

Q 活動を始めた経緯を教えてください。

会の活動は4年目になります。会発足のきっかけは、当時「市政だより」で公募されていた認知予防のための講座に参加したことです。受講後、その講座に参加したみなさんを中心としてこの「はつらつストレッチの会」を立ち上げ、活動を始めました。

Q 現在の活動についてお話しください。

メンバーは当初は7名、現在は25名ほどです。東区在住の方が多いですが、希望すれば誰でも入会できます。大きな目的は「認知症予防」。地域には一人暮らしのシニアの方も多いです。その方が家から出て来られる、心や気持ちを開ける、健康になれるような場になればと



▲ 活動風景。現在は約25名のみなさんが、いろんなメニューで健康にとりくむ。

思って活動しています。団体名のようにストレッチ体操をする日もあれば、マンドリンの演奏会、お手玉、ゲーム、講演など。月2回自分たちでさまざまなメニューを準備して、みんなで楽しんでいます。

Q 今後の活動などうかがえますか。

市の方からも介護予防に取り組む団体として認定されましたし、今後もやっていきたいです。活動はみんなのため、そして自分のため。これからが大事なみなさんと、顔を合わせるだけでも楽しくなれ

ます。思いやりの心を持って、和気藹々(わきあいあい)と活動します。

参加希望の方は、東区地域保健福祉課(地域保健福祉係)まで連絡くださいね。お待ちしております。

この方たちに聞きました！



(左) 江口 英子 さん

(右) 江口 順子 さん

はつらつストレッチの会



応援課だより

— 地域がつながる、盛り上がる活動を応援 —

いきいきセンターふくおか

高齢者の毎日を応援するセンター

住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らしていきたい、と考えるのは当たり前のこと。しかし、子どもは独立して遠くへ、健康もそろそろ気になる、次に残すには…困ったことも多いですよね。そんな相談を受け付けてくれるのが、「いきいきセンターふくおか(福岡市地域包括支援センター)」。保健士、社会福祉士、主任ケアマネージャーなど専門スタッフが、健康、介護、財産管理に至るまでアドバイ

スや支援を行なっています。和白地域には奈多に東第1センター、コミセンわじろのそばの和白丘に東第2センターがあります。お気軽にご相談を。

いきいきセンターふくおか

東第1いきいきセンター
☎092-608-4633
東第2いきいきセンター
☎092-605-5411



ご相談やお問合せはコチラまで

☎ 092-608-8480

✉ support@wajiro.info



▲ 東第2センター。のぼりが目印。