

広

やさしいピラティス

初心者でも安心。からだココロを整える

毎年好評の「やさしいピラティス」が6月からスタートします。ピラティスは、体幹のインナーマッスルを強化することで、背骨や骨盤を本来の正しい位置に戻すエクササイズです。定期的に行うことで体が整っていき、体の歪みからくる肩こりや腰痛などのトラブルの解消にもつながります。他にもダイエットの効果も期待できます。**レッスンは、初めての方でも参加しやすい全4回のプログラム。短期間でピラティスの効果を実感でき、体を動かしたい！という方にオススメです。**プログラムの最後には交流タイムもご用意しています。また、託児もありますのでお子さんがいらっしゃる方でも安心です！ぜひこの機会に、きれいな体をつくる習慣を身につけましょう。

《「やさしいピラティス」詳細》

【日時】6月4日、11日、18日、25日(毎週水曜日)
 〈午前〉10:00～11:30 〈午後〉14:00～15:30
 【会場】5階 多目的ホール
 【料金】1,500円/回 〈4回通し券〉5,000円(先着20名)、
 〈ペア割券〉2人で2,500円(先着10ペア)
 〈託児〉1人1回500円
 【問合せ】☎092-608-8480



午後がおすすめ!



接

コミセン自習室

快適に集中できる環境を提供

3月から「コミセン自習室」がオープンしました。こちらは、受験勉強、学校や塾の宿題、資格の勉強、仕事や読書など、さまざまな用途で使用できます。**学生だけではなく社会人の方も、年齢問わず、どなたでも無料で利用いただけます。**

用途に合わせてWi-Fiなどもご利用いただけます。1人ずつ仕切りのある「集中デスク」をご用意しており、快適な環境で、勉強や仕事などに取り組んでいただけます。皆さまが利用しやすいように、ルールなども少しずつ改善しながら運用していきます。ぜひご利用ください!



《「コミセン自習室」の利用について》

- ① 9:15～11:50(整理券配布9:00、抽選時間9:10、ご利用可能時間:155分)
 - ② 12:00～14:50(整理券配布11:30、抽選時間11:45、ご利用可能時間:170分)
 - ③ 15:00～17:50(整理券配布14:30、抽選時間14:45、ご利用可能時間:170分)
 - ④ 18:00～20:50(整理券配布17:30、抽選時間17:45、ご利用可能時間:170分)
- 【料金】無料 【席数】30席 【対象】どなたでもご利用いただけます
 【問合せ】☎092-608-8480



〒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



WAJIRO

「残す景色」と「新しい景色」がかさなる情報誌 [ワジコ]

49

June.2025
Summer

戦後80年。 当時の記録と記憶

80 years after the war.
Record and memory at the time

Contents

- わじろぐ 和白村の戦時中の暮らし
- わじかつ フレンドキッチン
- わじおし びわ(志賀島)
- わじとび やさしいピラティス
- わじくみ コミセン自習室

80年の時を経て振り返る当時の記憶 和白村の戦時中の暮らし



▲ 筑前新宮駅前での出征式。町中の人が集まる

第二次世界大戦の終戦を迎えた1945年から今年で80年。戦時中、または戦後の和白周辺のまち並みや人々の暮らしについて、当時三苦校区に住んでいた、堺徳昭さんからお話を伺いました。そして、多くの方にご協力をいただき、その当時の暮らしに関するお写真を集めました。

終戦の年、当時6歳でした。近くにある雁ノ巣飛行場が狙われることも多く、たびたびサイレンが鳴っていました。当時は、自分の**自宅の庭に防空壕を作り、サイレンが鳴るたびに防災頭巾を被って避難していました**。仏様をその防空壕の中に移して、拜んでいた記憶があります。

そして、1945年6月19日の「福岡大空襲」のときのこと覚えています。私が長男だったこともあり、その日は、叔父さんに手を引かれて、三苦にある丘に登りました。今のように高い建物やビルなどが無く、丘から博多のまちが一望できました。暗い空から、B29の焼夷弾(しょういだん)が落とされ博多のまちが赤く染まっているのが見えました。

戦時中は、三苦駅の近くに海軍の兵舎があり、当時家の中には兵隊さんがいて、一緒に食卓を囲むこともありました。私たちがしたら良いものを食べている印象です。



▲ 雁ノ巣飛行場の飛行機の写真

守備隊として地域の中をパトロールをしていたように記憶しています。当時は、白米に大根や芋などを入れたものを食べていました。醤油や味噌などは自家製で、塩は、共有の塩炊き場があり、当番制で塩を作っていました。来客があった際には、家の鶏を締めてすき焼きを作ることもありました。お風呂は三苦の中で2箇所あり、共同のお風呂でした。子どもたちが当番制で、松葉など燃やすものを自分たちで探すなどお世話をしていたのを覚えています。そして子どもたちは、兵隊ごっこ(かくれんぼ)や、パッチン(メンコ)と呼ばれる対戦型の遊びをしていました。

当時の記録や語ることができる方も少なくなってきました。このような記憶を今の若い人に伝える機会があることはとてもありがたく感じます。

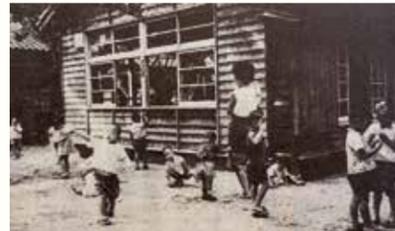
今年、美和台校区自治協議会50周年、三苦校区創立30周年を迎え、それぞれ郷土史や記念誌の制作のため、昔の写真を集めています。家の中で眠っている古いお写真などがありましたら、各公民館へご連絡ください。
【問合せ】092-607-0294(美和台公民館)
092-606-4511(三苦公民館)



▲ まちの中を兵隊が歩いている様子



▲ 戦後の子どもたちの様子



▲ 和白青松園の園舎の前で遊ぶ子どもたち



▲ 戦後の餅まきの様子。取れると縁起が良い



▲ 左から、和白駅前、新聞、奈多方面の上空写真。田園が広がる

活

幅広い年代の地域に愛されている活動 フレンドキッチン

奈多公民館で9年間、地域の子どものために開催している「フレンドキッチン」。その活動について、公民館長の餅越貴美子さんにお話を伺いました。

Q.どんな活動ですか？

この活動を一言で言うと食育です。ここにきてみんなで料理をして、一緒に楽しく食べるということを大切にしています。

毎回作るレシピは変わりますが、料理を上手に作れるようになることを目指しているわけではありません。**何か一品だけでも作れるようになったり、使った食器は自分で片付ける習慣を身につけて、家庭でお手伝いが出来るようになったらいいな**と思っています。ルールでガチガチに固めるようなことはしていません。子どもたちにはのびのびとやりたいことをして欲しいです。ここにくる子どもたちは学年もクラスもバラバラなので、学校とも家庭とも違った新鮮な関わりができるんじゃないかなと思います。



Q.この活動ならではの魅力は？

子どものにぎやかな声が、心地よいBGMに聞こえるようになってきたことです。食育の面から言うと、どんな時に食事が楽しいと思えるか、もちろん食べるものも大切ですが、誰と食べるかがとても重要になってくるんじゃないかなって考えています。同じ話題を持って、お互いに美味しいねって言えるような関係をここでは築いていきたいです。

Q.今後の活動を教えてください

今以上に人数を増やしたり、新しいことに挑戦したいという気持ちはなく、今の活動をそのまま継続させたいと考えています。やりたいことはたくさんありますが、いつかこの場を他の誰かに引き継いだ後にも、春にはお花見、夏には流しそうめんをしたりと、季節の行事を楽しみながら、子どもたちにとってここが楽しい場所であり続けてほしいです。



推

初夏の訪れを届ける旬の果実 びわ(志賀島)

果実栽培が盛んな地域である志賀島。その歴史は古く、江戸時代から温暖な気候を利用して、様々な果実が育てられてきました。なかでも**志賀島のびわは、潮風を浴びて育っており、甘くてみずみずしい果肉と酸味の少ない上品な甘さが特徴です**。島の特産品として知られており、市内外から多くの方が買いに来られます。今回紹介するレシピは、そんなびわを使用した「フルーツポンチ」です。疲労回復効果のあるびわを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



フルーツポンチの作り方

- びわのコンポート……5個
- ナタデココ……100g
- サイダー……200ml
- ミント……適量

【作り方】①右のQRコード「からだに優しいレシピ」を参照し、びわのコンポートを作る。②器にびわとナタデココ、サイダーをいれる。お好みでミントを飾って完成！