

あおぞら

AOZORA

6月号

2018
【隔月紙】

VOL.221

困ったときに助け合い
人にやさしい
団地づくりを目指して

第3回 志徳団地桜まつり



Close Up!

志徳団地

北九州市小倉南区志徳1-1

みんなが笑顔で喜んでくれたら最高！ 思いを込めた企画が満載の桜まつり

桜吹雪がきれいに舞っていた4月5日(木)、志徳団地で町内会主催の桜まつりが開催されました。町内会設立45周年記念でもある今年は、集会所が寄席小屋に早変わり。北九州市小倉地区で活動中の「ぎんなん落語の会」による落語三席と、南京玉すだれやギター演奏が披露されました。

出囃子の音がかかり、囃家さんが登場すると早くも大きな拍手が！「シニアあるある」を「まくら」にした落語など、分かりやすく親近感が湧くようなものばかりで、「久しぶりにこんなに涙が出るほど笑ったよ」と、皆さ



扇子や手ぬぐいは高座で小道具として活躍



生活支援アドバイザーもお手伝いを

んな大笑い。日頃の悩みも吹き飛んだようでした。

また昼食には町内会のボランティアや福祉協力員の皆さんが調理したカレーを食べ、午後からは小学生と一緒に「折り紙教室」が開かれました。また、お天気がよかったこともあり、屋外の飲食コーナーでも多くの居住者が交流を楽しみました。町内会の土井会長からは「晴天にも恵まれ、幸せ日とで皆さんと一緒にこの楽しいひと時を過ごせて、また明日からも頑張ろうと思える1日でした」と満面の笑みであいさつがありました。

Contents

P2 「近居割」実施中！！
民泊行為の禁止について
知っていますか？見守りサービス
高齢者等の方が
ご利用できる相談窓口

P3 コンセント・プラグの取扱いについて
エレベーターのご利用について
機械式駐車場の安全な使用について
Pontaポイントがたまる！

特集

P4 団地サークルで 友達づくり！ 生きがいづくり！

各団地でさまざまなサークル活動が行われています。
対象は子どもから高齢者まで、
団地にお住まいの方なら
どなたでも参加OKです！
ぜひ一度
のぞいてみませんか？

P5 お出かけ情報

さまざまなイベントに出かけよう



P6 住まいセンターだより
梅雨の時期のご用心！
口座振替 入金日の確認

P7 しっかりさんのお金の話
暮らしの知恵子さん
URイベント情報

P8 時短レシピ&栄養アドバイス
団地生活のエピソード

おすすめ
CINEMA/BOOK
元気なカラダづくりのための
毎日体操！

読者 プレゼント

クイズやアンケートに答えて
QUOカードを当てよう！



緊急事故
受付センター

業務受託者：
日本総合住生活株式会社

水漏れ・排水詰まり・断水・停電などの緊急連絡先

福岡地区／北九州地区 ☎ (092)861-2525

おじゃま
しま〜す!

団地サークルで 友達づくり! 生きがいづくり!

各団地でさまざまなサークル活動が行われています。
対象は子どもから高齢者まで、団地にお住まいの方ならどなたでも参加OKです♪ぜひ一度のぞいてみませんか?

福岡市
早良区
エリア

四箇田団地 介護予防・音楽教室
笑い声と歌声がいっぱいの明るい空間
地域交流の拠点「しかたの茶の間」へようこそ

団地商店街の一角にあるコミュニティスペース「しかたの茶の間」にて、毎週木曜日の14時から介護予防・音楽教室が実施されています。

前半の30分は、地域ボランティアの指導による簡単な体操を。なかでも手遊びを交えた「なごみ体操」は、意外と難しく自然と笑いが生まれます。

後半は、音楽指導経験のある篠木先生の電子キーボード演奏に合わせて、懐かしい歌謡曲などを合唱します。音階に沿った発声や発音の練習はもちろん、先生から歌に込められた思いなどの説明もあり、みなさん「歌が上手になりたい」と時間いっぱい歌い続けることも。いつかおしゃれをしてステージで歌うことが目標なのだそうです。運営は、小規模多機能ホームも開設しているNPO法人なごみの家。これらの活動は居住者同士の交流のきっかけにもなっています。参加は無料です。一緒に参加してみませんか?



福岡市
西区
エリア

アーバイン姪の浜マリナステージ リラックスヨガ
日常生活で硬くなった体と心に
向き合う大切なリラックスタイム

月に3度、火曜日の10時30分から集会所にて開催されている「リラックスヨガ」は今年で6年目。Yuri先生の指導のもと、今は20〜60歳代の女性約20名で活動しています。

レッスンは、普段の集会所のイメージとは一変し、照明を落としアロマの香りと優しい音楽が流れるなかで行います。初心者でも楽しくできるメニューが中心ですが、難易度の高いポーズに挑戦してレベルアップしたい方へのフォローも万全です。

リラックス効果だけでなく、太ももの付け根や股関節を伸ばしたりほぐしたりすることで全身の血行が良くなり、体幹が鍛えられて姿勢まで美しくなれるヨガ。基礎から続けることで少しずつ筋力が付いて長年の腰痛が緩和されたという方もいらっしゃるそうです。できなかったポーズができるようになるのもうれしいですよ。まずは体験してみませんか?



北九州市
小倉南区
エリア

徳力団地 将棋交友会
勝ち負けにこだわらず楽しむこと
将棋好きが交流する場所

毎週土曜日の午前中、集会所裏にあるeラウンジにて活動している将棋交友会。その名の通り、将棋の対局を楽しみながら現在50〜80歳代の男性11名が交流をしています。

畳の上に座り、本格的な脚付き将棋盤や卓上盤を挟んで向かい合うメンバーたち。腕を組んだりあぐらになったり、時にはうーんとうなったり。勝負の後は笑顔がこぼれ、パソコン相手の対局では味わえない駒を触る感触や打ち付ける音も大きな魅力です。

また、将棋は自分の頭で考えて指し手を進めていく必要があるため、決断力を身に付けたい子どもたちに、さらに指と脳を使うため高齢者の脳トレにもおすすめ。おしゃべりカフェなどには参加しづらい男性も、ここでは、将棋を指しつつ近況報告や情報交換など話題が広がるそうです。初心者や小さい頃の将棋経験のみの方でも大歓迎。将棋ブームの今、遊びに行ってみませんか?



福岡市
早良区
エリア

室住団地 太極拳プーさん
心・息・動の調和を目指し
ゆっくりとした動作で健康な体づくり

毎週土曜日の14時から16時まで、集会所にて行われる太極拳プーさん。今年で16年目を迎え、50代から80代のメンバー6名が元気に活動しています。

まずは、準備体操を兼ねたラジオ体操で体をほぐし、中国古来の武術を元に作られた二十四式太極拳を音楽に合わせて行います。体の軸を意識し、ゆっくりと全身を動かすので、体幹が鍛えられ転倒防止にもつながります。「この時間を大切に楽しみにしています。次の動作を考えながら体を動かすので、体も頭も使う魅力的な健康体操です」と指導する榎野さん。参加者からは「終わった後は、スッキリして気持ちがいいですよ」「みんなに会えて一緒に体を動かすことが楽しい!」との声も。今回取材が来ることをOGの方々に伝えていただくと、20名以上も応援に駆け付けてくれ、温かい交流が伝わりました。

ぜひ、一緒に太極拳を始めてみませんか?



＊ お出かけ情報

田川市美術館 ～7月22日(日)

本橋成一 在り処

炭鉱や大衆芸能、サーカス、と場、駅など、市井の人々の姿を写し続けるドキュメンタリー作家、本橋成一。本展では本橋の原点となる「炭鉱(ヤマ)」シリーズの他、未発表の初期作品から代表作を含めた250点以上を展示。写真家としての軌跡を紹介しします。

住所/田川市新町11-56
TEL/0947-42-6161

時間/9時30分〜18時30分、金曜は〜20時30分(入館は各30分前まで)
休館日/月曜(祝日の場合は翌日)

観覧料/一般600円 高大生400円 中学生以下無料



「チェルノブイリ」チェルヌスク、ベラルーシ共和国 1992年

九州産業大学美術館 ～7月29日(日)

所蔵品展「パリ→池袋→福岡・モンパルナス ―芸術家が街に出る―」

芸術家たちが集う街、パリのモンパルナスと、日本のアトリエ工「池袋モンパルナス」、そして福岡の天神・中洲エリアで活躍した芸術家たちを重ねあわせて取り上げます。各作約30点とともに、芸術家を支える「街」の役目を紹介します。

住所/福岡市東区松香台2-3-1 九州産業大学芸術学部15号館1階
TEL/092-673-5160

時間/10時〜17時(入館は16時30分まで)

休館日/月曜

料金/一般200円 大学生100円

高校生以下 65歳以上無料

野見山映治(花と髯骨など)1948年頃
©一般財団法人 野見山映治財団



ブルーベリーの村 ～8月31日(金)

ブルーベリー狩り

約10種類4000本のブルーベリーは今が旬。時間を気にせず食べ比べが楽しめます(持ち帰りは計り売り320円/100g)。また、ブルーベリーの苗木や園芸雑貨、ジャムなどの加工品も販売。ブルーベリーソフトクリームも好評です。

住所/久留米市北野町中2355

TEL/0942-78-0300

時間/9時〜17時

休園日/期間中無休

入園料/大人700円 中学生以下300円 4歳未満無料



出光美術館(門司) 6月29日(金)〜9月2日(日)

祈りのかたち―仏教美術入門

篤い信仰によって生み出された美しい仏画や仏像。密教世界を図示した曼荼羅、極楽浄土図や裁きの世界を描いた地獄図、禪宗の祖師図など、各時代の仏教美術作品を一堂に展示します。フランスの宗教画家、ジョルジュ・ルオーの油彩画も。

住所/北九州市門司区東港町 2-3
TEL/093-332-0251

時間/10時〜17時(入館は16時30分まで)

休館日/月曜(祝日の場合は開館)

入館料/一般700円 高大生500円

中学生以下無料(保護者同伴)



鎌倉時代 出光美術館蔵

博多座 7月3日(火)〜30日(月)

「1789 -バステューユの恋人たち-」

ミュージカル界に革命を起こし、2年前東京・大阪公演を完売させた話題のフレンチ・ロック・ミュージカルがついに博多座へ。賛否に溺れる貴族たちと貧困にあぐら民衆との確執が高まる18世紀末のパリを舞台に、フランス革命のさなかに生まれた愛を描きます。出演/小池徹平・加藤和樹(Wキャスト)、神田沙也加・夢咲ねね(Wキャスト)、風稀かなめ・龍真咲(Wキャスト)ほか

住所/福岡市博多区下川端町2-1

TEL/092-263-5555

料金/A席15500円 特B席12500円

B席9500円 C席5000円



福岡市博物館 7月7日(土)〜8月26日(日)

ボストン美術館浮世絵名品展 鈴木春信

多色摺の木版画・錦絵を世に知らしめた、鈴木春信。世界最高の春信コレクションを誇るアメリカ・ボストン美術館から、選りすぐりの作品約150点を紹介しします。

住所/福岡市早良区百道浜3-1-1

TEL/092-845-5011

時間/9時30分〜17時30分、7月21日から閉幕までの金・土・日

および7月13〜15日は〜20時(入館は各30分前まで)

休館日/月曜、ただし7月16日・8月13日は

開館し7月17日・8月16日は休館

観覧料/一般1300円 高大生800円 小中生500円



北九州市立美術館 本館 7月14日(土)〜8月26日(日)

岩谷光昭の世界ネコ歩き写真展

動物写真家・岩谷光昭が世界各地で出会ったネコたちを撮影した写真を中心に、NHK BSプレミアムでの番組末公開映像などを公開します。ネコたちの愛らしい表情や仕草、一瞬の動きを捉えた「イフ・ゴ・ワールド」をお楽しみください。

住所/北九州市戸畑区西鶴ヶ谷町21-1

TEL/093-882-7777

時間/9時30分〜17時30分(入館は17時まで)

休館日/月曜(祝日の場合は開館し翌日休館)

料金/一般1000円 高大生600円 小中生400円



©Mitsuki Iwago

時短レシピ&栄養アドバイス

レシピ提供/野菜ソムリエ上級プロ フードコーディネーター 久保 ゆりか 氏

キャベツとしらすのペペロンチーノ

栄養
ワンポイント

キャベツはコラーゲン生成に役立つビタミンCが豊富です。加熱するとたくさんの量を食べられますが、水溶性ビタミンは熱に弱いので、さっと加熱する程度にしましょう。骨の形成を促進するカルシウムも含まれています。



材料/2人分

・キャベツ …… 200g
・ニンニク …… 1片
・赤唐辛子 輪切り …… 1/2本分
・しらす …… 20g
・豆苗 …… 少々
・オリーブオイル …… 大さじ1
・塩/黒こしょう …… 各少々

作り方

- ① キャベツはひと口大、ニンニクはみじん切りにする。鍋にオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて火にかける。
- ② 香りが出たらキャベツ、しらすを入れて塩を振る。全体を軽く混ぜ、ふたをして中火で約3〜4分加熱する。
- ③ 火を止めて数分余熱で蒸らす。器に盛り付け、豆苗を飾り、黒こしょうを振る。

鶏肉と新ジャガのトマトスープ

栄養
ワンポイント

ジャガ芋は風邪予防や美肌作りを助けるビタミンCが豊富。イモ類のビタミンCは、主成分のデンプン質に守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

材料/2人分

・鶏モモ肉 …… 200g
・新ジャガ芋 …… 中3個
・タマネギ …… 1個
・ニンニク …… 1片
・赤ワイン(または酒) …… 大さじ2
・トマトジュース(無塩) …… 400cc
・オリーブオイル …… 大さじ1
・塩/こしょう …… 適量
・パセリ …… 適宜

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ジャガ芋は大きめのひと口大、タマネギは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れて火にかけ、香りが出たらニンニクを取り出し、タマネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたら端によせ、鶏肉を入れて両面を焼き付け、ワインを入れる。
- ③ ジャガ芋とトマトジュースを加えてふたをし、弱火でジャガ芋に火が通るまでコトコト煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。



団地生活のエピソード

引っ越して間もない頃、
同じ階の年配の女性が、
「お裾分け」と野菜をおねだりしてくれました。
まだ北九州に友人もいなかったの、
田舎の祖母を思い出して心にもなりました。
きゅうさん 30代

ある日、急に警報器が鳴り出した時に
下の階の人たちが心配して
私の部屋に見に来てくれました。
普段あいさつ位しかしてませんが、
ありがたいなと思いました。
Emiさん 40代

団地生活でのエピソードや楽しかったこと、
うれしい発見など、皆さんから届いたお便りをご紹介します！

シャボン玉をしていたら
近所の子供が寄ってきて、
一緒にシャボン玉をして
遊んだことです。
Mさん 40代

季節ごとにいろいろな植木があり、
きれいに枝切りされ、
周りもお掃除の方によってきれいにされていて、
一年中とてもすばらしいです。
夏祭りやさまざまな行事も楽しんでいますが
団地は便利よくとも住みやすいです。
ムーミンのばあばさん 60代

1歳を過ぎて子どもが歩けるようになり、公園の遊具で遊べるようになりました。
団地内にはたくさんの公園があるので、すぐ助かっています！
お砂遊びが大好きで、遊びやすい高さの滑り台やぶらんこなど
いつもきれいに清掃されていて、感謝です。
ろーちゃんさん 30代

おすすめCINEMA

『空飛ぶタイヤ』

ドラマ「下町ロケット」や「陸王」などの原作で知られる人気作家、池井戸潤作品初の映画化。トレーラーの脱輪事故を巡り、整備不良を疑われた運送会社の社長(長瀬智也)がリコール隠しを行う大手自動車会社に立ち向かう。他にディーン・フジオカ、高橋一生、深田恭子、笹野高史、岸部一徳ら、豪華キャストが大集結する。好評ロードショー中。

空飛ぶタイヤ

©2018「空飛ぶタイヤ」製作委員会



©2018「終わった人」製作委員会

『終わった人』

「定年って生前葬だな…」衝撃的な書き出しで始まる内館牧子のベストセラー小説が映画化! 定年を迎え世間から終わった人と思われるようになった主人公役に館ひろし。かつての輝きを失った夫と向き合えない妻役を黒木瞳が演じる。仕事一筋だった主人公が「このままでは終われない!」と、第二のキャリアを築くために、戸惑い、奮闘していく。味わい深い人間ドラマであり、ハートフルかつ上質なコメディ。好評ロードショー中。

おすすめBOOK

『ザ・ビートルズをピンクのキャデラックに乗せた男 ジョン・レノン 東京ヒルトンホテル脱出行』

1966年、ビートルズ初来日の熱狂のなかピンクのキャデラックで彼らを運んだ入内島登氏。息子である著者によって、車中での会話やホテルでのエピソード、ジョン・レノンとのホテル脱出劇が明かされる。ビートルズ来日当時を事細かに知る貴重な一冊。
著・入内島泰広 文芸社 1296円(税込)



『科学のミカタ』

AI、ゲノム、重力波など最先端のキーワードを文系出身記者(毎日新聞科学環境部)がわかりやすく解説。「心ときめきするもの」や「すさまじきもの」たちどうつきあうか。知れば知るほど面白い、知らなきゃばい科学の世界の読み解き方がわかる。
著・元村有希子 毎日新聞出版 1620円(税込)



元気なカラダづくりのための毎日体操!



●今回のテーマ「背骨を前後に動かす運動」

今回は「背骨」を前後に動かします。「背骨」は、頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙骨1個、尾骨1個、合計33の骨で構成されています。その一つひとつの骨に意識を向けて順番に動かすことで、各関節や周りの筋肉も柔らかくほぐれていきますよ。

1 骨盤をまっすぐに立てイスの真ん中に座る(スタートの姿勢)



肩や腕の力を抜き、背筋を伸ばし、背骨に意識を集中させましょう。呼吸は自然に。

重心

2 背中を反らせながら身体を前に倒す

この時、腕は力を抜いたままで!

「反り」の姿勢をとり、ゆっくりとお腹から胸を腿(もも)に付け、最後に頭を前に倒します。



3 背中を丸めながら起き上がる動き

おへそを見ながら背骨の下から順番にゆっくり上体を起こし①の姿勢に戻します。



1日何度でもOK! 「背骨」を意識して動かしましょう!



今回の先生
福岡大学
スポーツ科学部 教授
柿本 真弓 氏

ゆるやかに漂う波をイメージして数回繰り返しましょう。



動画を
見ることが
できます!

●本誌に掲載している情報は、2018年5月31日現在のものです。内容に変更がある場合がございます。 ●本誌掲載記事・写真・画像・図表などの、無断複製・転載を禁じます。

必ずお読みください。お申し込みをもって、当社の個人情報の取り扱いに同意したものとさせていただきます。【お預かりした個人情報について】お預かりした個人情報は、株式会社フラウ(あおぞら編集部)からの商品のお届け、プレゼントの発送、紙面の掲載、アンケートの集計、お知らせなどに利用させていただきます。 ◎個人情報を第三者に委託する場合は、当該委託先及び秘密を保持させるための監督を行います。 ◎アンケートの集計結果は、個人を識別できないよう統計処理をし、誌面にて第三者に開示することがあります。 ◎ご本人が自己の個人情報について、開示・訂正・削除を希望される場合は下記のお問い合わせ窓口にご連絡ください。 <お問い合わせ窓口>株式会社フラウ 個人情報保護管理者TEL:092-751-8830

お問合せ

株式会社フラウ内 あおぞら編集部 TEL/(092)751-8830

メール/aozora@frau-net.com