

広

わじろ地域大学

親子で学ぶ4つのワクワク地域体験プログラム

昨年好評だった「わじろ地域大学」を今年も開講します！地域で取り組んでいる最先端技術から伝統文化まで幅広く学ぶことができる4つのプログラムをご用意しました。今回も内容盛りだくさんとなっています。

1回目は、福岡工業大学モノづくりセンターのロボットとドローンの操作体験を行います。2回目は、浴衣の着付けを学び、舞踊を踊っているお子さんの綺麗な写真の撮り方を学びます。3回目は、三苦校区ヘルスメイトの皆さんから、夏野菜たっぷりカレーと唐揚げ、ショコラケーキの作り方を学びます。最後は、生け花を学び、自分で飾った花を絵手紙に描いてメッセージを書きます。

夏に向けて、親子で一緒に「わじろ」でしかできない体験を通じて学びの時間を過ごしませんか？

《わじろ地域大学2024 詳細》

【日時・内容】

- ① 6月30日(日) … ロボット操作体験
- ② 7月 7日(日) … 着付と写真撮影体験
- ③ 7月14日(日) … 親子料理体験
- ④ 7月21日(日) … 生け花と絵手紙体験

【問合せ】 ☎092-608-8480

【webサイト】



① 最先端技術を体験！



② 貴重な体験を写真で残す！



③ 美味しさの秘密とは！



④ 大切な人へ想いを伝える！

接

ポスログ

姿勢改善アプリを使った取り組み

4月から、トレーニングルームでは、姿勢改善アプリ「ポスログ(Poslog)」を導入しています。このポスログは、日頃の姿勢を撮影し、一緒に写真を見ながら、体を客観的に可視化することで、利用者の皆さんの運動への理解や意識を高めることを目的とした取り組みです。スポーツ指導員から今後おすすめトレーニングなどのアドバイスを聞くことができます。

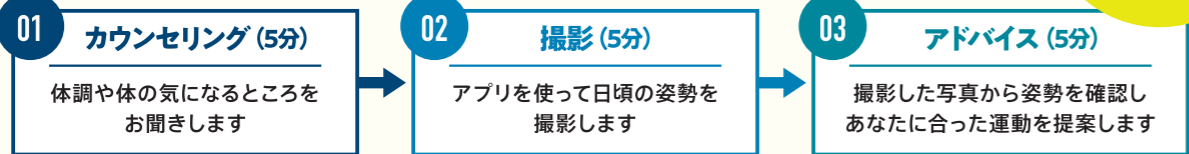
トレーニングルーム利用料の中で行いますので、追加料金は一切かかりません！（福岡市内在住の65歳以上の方は無料でできます）まずは、一度ポスログを使って、自分の体について知ってみませんか？定期的に撮影することで、改善の変化を知ることができます。

気になった方は、スポーツ指導員へお気軽にお声かけください！この機会に3階のトレーニングルームに足を運んでいただくと嬉しいです！

ポスログのイメージ▶



所要時間  
15分程度



〒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](http://www.facebook.com/komisenwajiro)



# WAJICO

「残す景色」と「新しい景色」がかさなる情報誌 [ワジコ]

45

June.2024  
Summer

記憶がよみがえるアートの世界

World of the art history



Contents	わじろぐ	キャンプハカタプロジェクト
	わじおし	甘夏(志賀島)
	わじじん	奈多校区 健康福祉連合会 平山 範明
	わじとび	わじろ地域大学
	わじくみ	ポスログ

# 記

## 50年前にあった「アメリカのまち」を再びこの地に。 キャンプハカタプロジェクト

「西戸崎にアメリカのまちを再び！」をテーマに活動している「キャンプハカタプロジェクト」の活動を紹介します。西戸崎公民館の館長でもあり、志賀商工会の会長を務められている井上さんに話を伺いました。

西戸崎は、かつて石炭の積出地として築港され、戦後「キャンプハカタ」という米軍基地ができました。1945～1972年の27年間、まちには大きなバイクやアメ車が走り、お店の看板は英語表記。通りには約40軒ものバーが立ち並び、その景観はまるで小さな「アメリカ」だったといえます。当時は基地の中で働く住民の方も多く、日本人とアメリカ人の交流が日常的に行われていました。今でも西戸崎には、耳で覚えた英語が話せる方も住んでいます。そして、女優のマリリンモンローも「キャンプハカタ」を慰問されたことも話題になりました。

米軍基地が撤退し、約50年の時を経た今、再び当時の思い出が少しずつ語られるようになりました。そこでその歴史的背景やまちの雰囲気の魅力に惹かれた若者、当時を知るアメリカ好きの方たちが集結し、志賀商工会を中心に、海の中道海浜公園や地元の有志によって西戸崎を盛り上げようと「キャンプハカタプロジェクトチーム」を2018年の夏に結成しました。2019年には、元アメリカ空軍の方と出会い、アメリカで開催された同窓会に招待されました。その際に、昔の街並みと現在の街並みを比べた動画を作成し、喜ばれました。

まちおこしの活動を始めたときには、西戸崎って何もないまちだな、と感じていましたが、かすかに残る米軍基地時代の石碑とか、当時アメリカ人が住んでいた、通称

「米軍ハウス」など、実は、ひっそりと貴重な物が残っています。ただ、人を呼び込むにはもう少しインパクトが欲しいところです。どうせやるなら、かつてのアメリカンな街並みをもう一度再現しようじゃないか！と盛り上がり、まちをアメリカっぽくする計画、「SAITZOZAKI アメリカ(カ)再現プロジェクト」が誕生。その第1弾として、西戸崎にある商店と、九州産業大学造形短期大学の学生の皆さんに協力していただき、店舗のシャッターを使って、シャッターアートを作りました。これをきっかけに、まちの中にアメリカをテーマにしたシャッターアートがたくさん完成します。そこには、注目の若手アーティストも参加し、多くの方を巻き込んだプロジェクトとなっています。

お店が閉まっている間のみ見られる風景ではありますが、まちが鮮やかに彩られています。今後も作品は増えていく予定です。

カメラを持ちながらまちを歩いてみませんか？ぜひお気軽にシャッターアートを探してみてください。

【問合せ】092-603-0201 (西戸崎公民館)

※西戸崎公民館でも「僕の街にはアメリカがあった」写真展絶賛開催中です！



1

### シャッターアートマップ



# 推

## 志賀島の甘夏

見ても食べても元気になる初夏の果物

志賀島の「甘夏」は、4～6月の3ヶ月間が旬となっています。一般的な甘夏よりも、木の上でじっくり完熟させているため、自然本来の甘さに、ほどよい酸味とのバランスが抜群です。ビタミンC やクエン酸などが豊富に含まれており、日焼けを防ぎ身体の老化防止、疲労を回復してくれるなどの効果があります。

今回はさっぱりゼリーの作り方を紹介します。甘夏を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



### 甘夏ゼリーの作り方

- 甘夏…1個 ●水…200cc ●砂糖…大きじ4
- 粉ゼラチン…5g

【作り方】①甘夏をバットの上でむく。ポロポロになっても大丈夫！②水と砂糖を鍋に入れ、60～70℃位に温める。(沸騰させずに、湯気が出るくらい。)③火を止め、粉ゼラチンを入れ溶かす。ゼリー液と甘夏を器に入れ、甘夏をフォークなどで軽く潰し30分以上冷やすと完成。



# 平山 範明

健康に触れる機会をつくる  
(ひらやまのりあき)

奈多校区で衛生連合会の会長をしている平山範明さんに話を伺いました。平山さんは、校区への健康づくりの活動が認められ、昨年末に福岡市と福岡市衛生連合会から「保健活動功労者」として感謝状と表彰状を授与されました。

奈多校区では、東区保健福祉センターとの連携で年に1回、3週連続で「からだのバランス体操」を行っており、フレイル予防の体操をしています。他にも校区独自でフレイル予防のため、運動指導士の先生を招き、「いきいき体操」を実施しています。あとは、年に1回、健康づくりの一環として校区の中を3kmほど歩くコースを作り「ぐるりと歩こう会」を開催しています。この「ぐるりと歩こう会」は、ただ歩くだけでなく、奈多校区の歴史のポイントが記載されているリーフレットを配り、歩きながら歴史を学ぶことができます。参加者には、自分たちで観光スポットのように周ってもらいます。小さいお子様から高齢の方まで年齢制限はなく歩くコースはみんな同じで、毎年70～80の方が参加されます。毎年、リピーターの方が多くなっています。



「からだのバランス体操」や「いきいき体操」などの活動は以前から行っていましたが、自分が会長になってから、当初は年に1回だったところを、参加者からの要望があり、回数を増やしました。今後も参加者からの「こうしてほしい」という要望はどんどん取り入れていこうと思っています。

今後は、時間が許せば、もう少し立ち入った健康講座をやりたいと考えています。「いきいき体操」は現在、歯科衛生士と栄養士にきていただいているのですが、そこに医師を加えて、特に高齢の方に関する病気についての講演をしてもらいたいです。寿命や認知に関する部分の不安を少しでも軽減できればと思っています。そして、特に高齢のご家族や親戚の方を抱えている50代前後の方に向けても講習を行いたいと考えています。知識として知るだけでも、いざ自分が介護しないといけない立場になったときに役に立つと思います。今後も積極的に地域の健康づくりの機会を増やしていきます。



▲福岡市と福岡市衛生連合会からの感謝状と表彰状