



ピラティス教室

肩こり腰痛、冷えの対策に！

コミセンわじろでは、6月21日から「カラダとココロを整えるピラティス教室」を開催します。ピラティスは、骨盤や背骨などの筋肉を鍛えるエクササイズで、体の内側からしなやかにやせることができ、美しい姿勢が身につきます。体の歪みからくる肩こりや腰痛、冷えなどのトラブルの解消にもつながります。

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、夏に向けて体を動かしたい！という方にオススメです。

また、託児もあるので、お子さんを持つ方でも安心！ぜひこの機会に、きれいな身体をつくる習慣を身につけ、リフレッシュしましょう。

【日時】2023年6月21日、28日、7月5日、12日
《午前の部》10:00～11:30 《午後の部》13:00～14:30
【参加費】1,500円／1回（託児：500円／1人）
※4回通し券 5,000円（先着10名）
【定員】各回10名 【講師】スポーツ指導員 西山 優里
【問合せ】☎092-608-8480



体づくり教室再開

夏バテに負けない体をつくらう！

新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」へ移行することに伴い、マスクの着用の個人判断や利用人数制限の解除など、制限の緩和が進んでいます。

そして、コロナ禍以前にトレーニングルームで行っていた「**体づくり教室**」が、**6月6日から毎週火曜日に再開**することが決まりました。スポーツ指導員がストレッチの基本から自重（自分の体重が負荷となる）のエクササイズを教えます！**運動初心者から中級者向けにこれから夏に向けて運動をしたい方にも最適な教室**です。ぜひ、お越しください！なお、スペースには限りがございます。あらかじめご了承ください。

《体づくり教室》
【日程】2023年6月6日（火）から毎週火曜日
【時間】15:00～15:30
【料金】トレーニングルーム利用料金
（一般260円、高校生130円 ※高齢者減免あり）
【問合せ】☎092-608-8480



コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

〒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



公式HP



facebook



WAJICO

「残す景色」と「新しい景色」がかさなる情報誌 [ワジコ]

41

June.2023
Summer

気になる丸窓、
これな～んだ!?

Contents

- わじろぐ 令和健康科学大学 上空通路
- わじじん 下川 京子(三苦校区食進会)
- わじかつ 和白干潟の生きものやハマボウを見る会
- わじとび カラダとココロを整えるピラティス教室
- わじくみ 体づくり教室再開

記

地域の安全を守る通路が完成！ 令和健康科学大学 上空通路



福岡和白病院の隣に完成した「令和健康科学大学」をご存知ですか？遠くからでもわかる大きな大学です。どんな大学なのか気になっている方も多いのではないのでしょうか。今回は、地域にも開放された「上空通路」をはじめとして、令和健康科学大学の魅力や地域との関わりについて取材しました。

令和健康科学大学は、令和4年4月に開学し、看護学部看護学科、リハビリテーション学部理学療法学科、作業療法学科の2学部3学科で構成される4年制の医療系大学です。**高度な先端医療を誇る「福岡和白病院」での実習が豊富で連携の強さもこの学校の魅力**です。

学生生活の充実のため、2号館の2階ではワンフロアを丸ごと使った開放的な図書館や、屋上のスカイガーデン、セルフ式のコーヒーを有する学食、学内コンビニなど学生生活の質を高めることのできる最適な環境となっています。ただ、学生のためだけの施設というわけではなく、**本館と体育館をつなぐ「上空通路」は、地域の皆さんに**

も解放された空間です。

交通量の多い県道59号を横断する歩行者もよく見かけられました。「上空通路」は、**地域の皆さまの安全及び交通事故防止につなげたい**という思いで、大学設置準備の段階から構想が始まり完成に至ります。大学としては、遠くの横断歩道を利用する事なく、誰でも安全に道を横断し、病院やスーパーへの行き帰りなど普段の生活で使っていただくことを期待しています。

他にも**食堂や屋外のベンチなど、地域の方が誰でも利用できるスペース**もあり、コミュニケーションの場、癒しの空間として解放されています。

今後の展開として、体育館や図書館などこれから地域に解放していく可能性もあり、少しずつ地域との関わりが強い大学を目指していくそうです。ぜひ、今後の大学の動きにも注目してみてください。

【問合せ】 ☎092-607-6701 (令和健康科学大学 代表番号)



人

下川京子 (三苦校区ヘルスメイト)

食育で地域の健康を守る

今年2月に開催した「第10回こみせんまつり」に参加していただいた「三苦校区ヘルスメイト」は、日頃より、三苦校区を中心に食を通した健康づくりを進めている団体です。今回は、三苦校区ヘルスメイトの会長を17年、現在は、東区や福岡市の会長も務められている下川京子さんにお話を伺いました。

食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)は、「**私たちの健康は私たちの手で～伸ばそう健康寿命、つなごう郷土の食～**」のスローガンの元、食を通した健康づくりを広める活動をしている全国組織の団体です。まずは自分自身が健康で長生きできるよう正しい食生活を身につけて、家族、そしておとなりさんへと健康づくりの輪を広げながら地



Q.どんな活動ですか？

「和白干潟の生きものやハマボウを見る会」は、和白干潟を守る会、NPO法人循環生活研究所、ウェットランドフォーラム、福岡市港湾空港局が参加している団体「**和白干潟保全のつどい**」が毎年実施しています。和白干潟に生息する生きものやハマボウの観察、生きものを見つけた場所にシールを貼ったオリジナルの手作り生きもの観察マップの作成を通じて、参加者が**干潟の豊かな自然環境**を体感し、身近に感じてもらう活動です。

Q.この活動ならではの魅力は？

平成22年に、第1回目を開催し、今回で13回目。昨年活動に参加された方からは、「いろいろな生きものがいて楽しかった」、「和白干潟にハマボウというきれいな花が



域ぐるみのより良い食習慣づくりに取り組んでいます。

会員は専門家ではありませんが、各区保健所で実施される養成教室を受講して、入会後も定期的に生活習慣病予防や食育・運動をテーマとした学習会に参加しています。みんなで楽しく学び、資質の向上に努めています。学んだことは、校区の公民館などで講習会を開催し、地域の皆さんに伝えています。講習会は親子、男性、若者世代、働き世代、高齢者など対象も様々で、テーマも、朝ごはんや地産地消、郷土料理、生活習慣病予防などを行っています。

私が活動を始めたきっかけは、三苦公民館で養成教室の募集があり、元々食に興味があったため、応募しました。それから、ボランティア活動を通して関わり、早いもので22年の年月が過ぎ、現在に至っています。

食進会の活動の魅力は、食育や健康について話し合える仲間ができること。会長という立場で責任もありますが、食育を中心に健康づくりを広めていく活動は、とても有意義で楽しいです。ぜひ、皆さんも私たちと一緒にボランティアを始めてみませんか？

【問合せ】
☎092-606-4511 (三苦公民館)



あることを初めて知りました」等の意見をいただいています。**和白干潟に初めて来られる参加者も多く**、たくさんの生きものがいることにみなさん驚かれます。

Q. 今後の活動を教えてください

和白干潟は、海辺に特有の海浜植物群落も見られる豊かな自然環境が残された場所です。今年も7月にイベントを開催しますので、ぜひ参加してください。**和白干潟のことを少しでも知ってもらい、未来に繋げていきたい**です。

《次回のイベントの紹介》
【日時】 2023年7月15日(土) 14:00～15:30
【集合場所】 香住ヶ丘公園(東区香住ヶ丘四丁目)
【観察場所】 唐原川河口付近～牧の鼻海岸 【定員】 30名
【問合せ】 ☎092-282-7154 (港湾空港局みなと環境政策課)
Email : m-kankyo.PHB@city.fukuoka.lg.jp

