

わたしの好きな よりい

No.149

清流で知られる風布川の下流域には、“金尾の五井戸”と呼ばれる湧水井戸が点在しています。

「高柿井戸」、「杉の木井戸」、「笹原井戸」、「梅の木井戸」、「藤井戸」と名前がつけられていて、井戸にちなんだ草木を植え、地域住民が滾々と沸く名泉を大切に保存してきました。以前は、地元の共同井戸として、生活水や養蚕の繭の糸引き水として利用されていました。

昭和60年3月、風布川・日本水が当時の環境省から全国名水百選に選定されましたが、その選定理由のひとつが「風布川下流には金尾の五井戸がある」ことでした。これは、地域住民の親水性が高く評価されたものです。

現在でも、これらの井戸はそれぞれの管理者により、良好に保存されています。皆さんも、機会を見つけて、“金尾の五井戸めぐり”をしてみませんか。



柴崎隆好さん
(金尾)



高柿井戸



杉の木井戸



笹原井戸



梅の木井戸



藤井戸

<金尾の五井戸>



わが町の 達人

3B体操の達人 No.18



小島美恵子さん (六供)

健康体操である「3B体操」を紹介します。3B体操は、昭和46年に福岡県の主婦サークル活動から始まり、今年で37年目を迎え、全国で講習会が開催されています。

3B体操は、ボール (Ball)、ベル (Bell)、ベルト (Belter) を使います。3つの頭文字をとって、「3B

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

体操」と名づけられました。この3B体操は、他に類のない構成をしています。

ボールは、一般のボールに比べ、体に添うようにしなやかで弾力があり、効果的に負荷がかかる重さに作られています。特に、まるみ、はずみ、ころがり等を利用して、腹筋や背筋等を強化し、内臓の働きを促進します。

ベルは、アイソメトリック (等尺性運動) のために考案された体操用具で、空間、クッションを利用して軽やかな呼吸運動や筋肉運動を行い、その軽さを利用して失われた身体機能の回復と促進を図ります。

ベルトは、ベルト (Belt) の伸縮の意味を込めて、ベルトーとした造語で、その伸び縮みを利用して関節の可動域を広げ、筋肉の伸縮を図

ことで全身を整えながら、柔軟な体づくりに役立ちます。

以上、3B体操の手具には運動を進めるうえでの困難さを緩和し、積極的に補助していく大事な機能があります。また、運動の未発達な幼児には、発達・成長・独創性を促す飽きない遊具、運動具として使います。

最近の子どもたちは体力低下が指摘されていますが、3B体操は運動嫌いの子どもたちにも楽しく続けられますのでお勧めです。

現在、公民館活動を中心に、社会福祉協議会、子育て支援、小・中学校の家庭教育学級、サロン会等で活動しています。

ぜひ、子どもから高齢者まで自分の体力に合せてできる3B体操を体験してください。お待ちしております。



ボール



ベル



ベルトー