

うみほっこり通信

春号
2020.04
Spring

produced by . うみコンサル 〒811-2122 糟屋郡宇美町明神坂 1-11-48 tel.092-287-6818 https://www.umiconsul.com



うみNEWOPEN!! 古民家カフェ & オムライス専門店
 ふくおかほっこり企業探訪 社会福祉法人 JOY 明日への息吹 様
 宇美町カフェ特集
 うみ産うみ消
 宇美町史跡探訪 神領古墳群へ GO!
 UMI TOPIC うみねこ様
 ママのお悩みほっこり解決



うみほっこり通信 2020 Spring

腰痛に悩むあなたに朗報です!

宇美町にカラダの学校があるってご存じですか?



自分自身で管理するカラダ作りを提供!
 あなたが体を理解し運動に取り組むために
カラダの学校 を始めます!

【授業内容】 1. 腰痛リスクをチェックしよう!
 2. 腰痛に効くストレッチ・トレーニング

【日時】 4月14日 11時~12時 【定員】 8名先着

【会費】 1,000円 / 1回 【必要なもの】 動きやすい服装、タオル、水
 受講を希望の方はお電話またはLINEにてご連絡下さい!!

講師
尾方 佑輔 氏

080-1730-5025

もっと詳しく知りたいという方はHPまで!

ライフタイムサポーター

検索



【事業所名】 重症腰痛専門整体院/Life Time Supporter

【会場】 糟屋郡 宇美町 光正寺2丁目14-30
 ハーブ&酵素café・レンタルスペースnono-hana

ミニ
コラム

～ コロナウイルスにかからないカラダをつくるために必要な事 ～

① 免疫力を落とさないために体力をつける

各地で外出規制が出ているため、自宅でじっとしている機会が増えていると思います。自宅でじっとしていることは人との接触を防げるため、一番の感染抑制に思えるかもしれませんがこれは大きな間違いです。それは、拡大は防いでも自身の感染率は上がってしまうからです。なぜかという、動かないということは、筋力や体力をあっという間に落としてしまうからです。筋力や体力の低下は、カラダの免疫力を低下させるため結果的に感染しやすいカラダになってしまいます。そうならないためにも、腹筋や太もも、お尻などの大きな筋肉を鍛える事がとても重要です。また、1日に2,000~3,000歩は確保した方がよいので、マスクや手洗いなどの予防策をとったうえで散歩や買い物が続けられることを推奨します。

② 免疫力を下げないための食事について

免疫力を下げない食事のポイントについて二つお伝えします。
 一つ目は、たんぱく質を含む食品を取る事です。タンパク質は、筋肉・臓器・皮膚・など体を構成する成分であり、酵素や抗体などの免疫にも関わるととても重要な栄養素の一つです。
 二つ目は、善玉菌を増やす食事をとる事です。善玉菌とは腸内細菌の一つであり、カラダに悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑えてくれます。善玉菌が増える事で、腸の運動を活発にし、食中毒や病原菌による感染を予防する働きがあります。善玉菌が多い食品は、ヨーグルトや発酵食品、また野菜や果物・豆類などです。

Life Time Supporter 尾方 佑輔

JOY倶楽部様では、障がい者の方の事業所として、活動がとても個性的で、音楽もアートのレベルの高いイメージですが、どのような取り組みをされているのでしょうか？

【岡部（敬称略）】一九九三年より活動や事業を始めて、約二十七年積み上げてきたものがあると思います。ボランティアスタッフにも協力してもらって、メン

このコーナーでは、前回からタイトルを変更し、福岡県内で魅力ある企業様を訪問し、紹介させて頂くコーナーです。

第二回目は、福岡市博多区東月限の法人「社会福祉法人JOY明日への息吹・障害福祉サービス事業所JOY倶楽部」様に訪問させて頂きました！（後JOY倶楽部様と呼称を統一）

JOY倶楽部様は一九九三年に知的障害者の作業所として誕生し、二〇〇二年からは障害福祉サービス事業として、全国で音楽活動をする「ミュージックアンサンブル」、アート制作をする「アトリエブラヴォー」の二つの事業展開をされています。編集部では、一月に二回、インターコンサートを鑑賞したきっかけから、その質の高さと創造性の源が知りたいと感じ、コンサートのMCも十年以上されている副施設長の岡部様にお話を伺ってみました。

“魅力的”なカイヤ
みつけました！

ふくおかり
ほっ企業探訪

第2回

社会福祉法人
JOY明日への息吹様
（博多区東月限）



毎年開催している観客参加型のニューイヤーコンサート



練習風景



JOY倶楽部様の利用者さんは、どのような経緯で利用される流れになっているのでしょうか？ また、音楽とアートの部門の選択はどのようになっているのでしょうか？

【岡部】利用される方は、特別支援学校で高校三年の時に当事業所に希望を出した学生が2週間の実習を受け、実習後に利用希望があればお引き受けしています。

当事業所は四十名が定員なのですが、四月からは四十五名になり、定員の空き待ちの状態です。年齢層は上が五十歳から十八歳（高卒）までで平均三十三歳と

バーの自宅に行つて演奏のレッスンをしてもらったりと、一人ひとりの利用者・メンバーへの丁寧できめ細やかな指導を行っていたのが一因だと思っています。

また、生活の質や豊かな生活を送るための場所、福祉としての法人の理念や核がしっかりとされているので、取り組み方が少し他の事業所さんと異なるのかもありません。余暇で取り組むのではなく、仕事として終日行っているんです。その結果、障がい者の方の豊かな生活と自立につながっていると考えています。



花かご御膳 一の膳

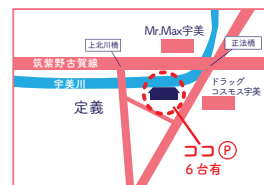


花かご御膳 二の膳



花かご御膳 三の膳

※料理の内容は毎月変わります。



糟屋郡宇美町宇美中央1丁目14-10
営業時間：11:00～17:00
休 日：日曜定休
TEL.092-231-0018



店舗入口 駐車場も6台スペース有り



店内の様子



店内奥のお座敷

交番のうらのおむらいす屋さん

「華丸・大吉のなんしよう？」に6/5出演予定!!

去る2月22日にNEWOPENしたこちらのオムライス専門店は、なんと宇美町役場前道路向かいの、交番の真裏にあります。まさに名前の通りですね。

お店はレトロな昭和の喫茶店風で、ホッとする落ち着いた雰囲気。カウンター席が多く、お店の中は白を基調とした明るいイメージです！

こちらのお店のメニューの目玉は、なんと499円（税込）のオムライス！6種類のソースからチョイスし、スープも付いてこの金額はお腹にも財布にも嬉しい限り！ もちろんトッピングメニューで、カツやハンバーグ、野菜類などもプラスできます。その他ドリンク類も充実しており、オムライスは通常のタイプ以外にも鉄板オムライスのメニューなどもあり種類も盛り沢山。現在人気は、「焼肉オムライス」「生姜焼きオムライス」などの、他にはないお店の特別メニュー！ また、年齢層で、固めの卵が良い方と、ふわとろが良い方それぞれのご要望に応えることもできるそうですよ！昭和な落ち着いた喫茶店風の店内でランチタイムはいかがですか？



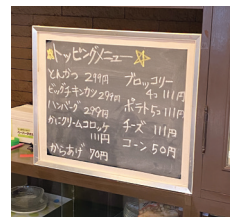
デミグラスソースのオムライスにブロッコリーとチーズをプラス♡



カウンター席とテーブル席の様子



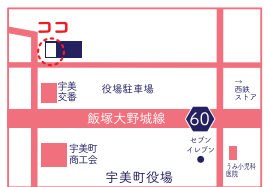
人気のオリジナルメニュー・生姜焼きオムライス



トッピングメニュー



店舗外観



糟屋郡宇美町宇美4丁目4-1
A101号（宇美町交番裏）
営業時間：11:00-20:00(L.O.)
～20:30(CLOSE)
休 日：不定休
TEL.092-934-0311

～ 新型コロナウイルスに関して～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、店舗が臨時休業している場合や、掲載されている営業時間通りの営業が困難場合がございます。ご来店に際しては事前にお店にご連絡いただくなど、ご確認をお願いいたします。また、福岡県の新型コロナ関連情報の確認や、「3密」①換気の悪い密閉空間 ②大勢がいる密集場所 ③密接場面 などを避けていただくようご注意をお願い致します。



色鮮やかな絵の具や色鉛筆を使った絵画



色つけ中の陶芸作品



鳥たちの色使いが斬新です



精密な自然の風景



色つけ中の陶芸作品



鳥たちの色使いが斬新です



日々、工房で新しい作品作りに取り組む皆さん。色鉛筆や水彩画、陶芸など、色とりどりの作品でいっぱいでした！



アトリエブラヴォ入口の顔はパネル！



社会福祉法人 JOY明日への息吹
障害福祉サービス事業所 JOY倶楽部
（就労継続支援B型事業）
〒812-0854
福岡市博多区東月限3-27-1
TEL：092-504-9371
FAX：092-504-9372
http://www.joy-club.org

最新情報はこちらをご覧ください！



宇美町光正寺

習い事もできる大人の癒し空間♪心も体も健康になれる酵素カフェ。

cafe & studio

nono-hana

青い扉が目印のオシャレな白を基調とした建物、そこは光正寺古墳の近くの住宅地内にあります。普段はカフェやレンタルスペースとして、様々な習い事や料理教室が行われたり、個性的なカフェメニューが楽しめます（カフェは平日 9～16 時 OPEN）。体の代謝や消化を助ける酵素に着目したメニューが多く、酵素に着目した「おにぎりランチ」は人気！（七分つき玄米おにぎりや野菜たっぷりのお味噌汁）またデザートメニューでは、ビタミン・食物繊維・ポリフェノール等を豊富に含んだ”モリンガ”を使用した”モリンガ白玉あんみつ”。あんこ趣やつまみも麴を使った砂糖不使用の白玉あんみつのため、甘味を思う存分楽しみつ、罪悪感ゼロ！の女子向けの優れたメニューなのです。



特製・おにぎりランチ ふりかけは3種好みで



新メニュー・モリンガ白玉あんみつ



アイボリーを基調とした店内



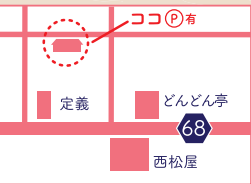
お問い合わせはこちらのQRから！



nono-hana 入口



可愛いお庭



糟屋郡宇美町光正寺2-14-30
営業時間：9:00～16:00
休 日：日・祝祭日
TEL.050-3573-0087

宇美町ゆりが丘

目玉は溶岩焼きステーキ！お肉の塊を好きな焼き加減で。ペット同伴OK！

テキサスロングホーン福岡



桜島の溶岩で作った特注プレートで焼いたジューシーなステーキ



広々とした店内はペット同伴大歓迎！

宇美町ゆりが丘の県道沿いにあるのが、アメリカンな雰囲気のスティーキハウス「テキサスロングホーン福岡」。宇美町では珍しい、ワンちゃんと同犬大歓迎のカフェで、週末ともなるとワンちゃん連れのご家族で賑わっています。玄関を入ると、さっそく看板犬のクロミちゃんとチャミちゃんが迎えてくれます♪

こちらでの一番人気メニューは、溶岩焼きステーキランチ1,480円（平日15時まではsetドリンク付）。桜島の特注の溶岩を使ったプレートのため、遠赤外線効果でお肉が固まりにくく、最後までジューシーに柔らかく食べれるのが特徴です。食べ方は、塊肉を好きな焼き加減でカットしながら、醤油とワサビと塩で食べます。醤油は、二日市から取り寄せた甘みとコクのあるこだわり醤油を使用。最後までさっぱりと味わい深く、肉本来の味を楽しむことができます。トルコライスやサイコロステーキなど、他にもメニューは盛りだくさん！ランチタイムの金額のまま、ディナーでも全メニューを食べることができるのも嬉しいサービスです♪



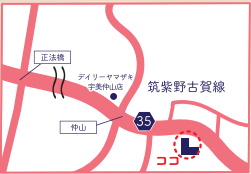
看板犬のクロミ&チャミちゃん



雑貨も盛りだくさん



お醤油の味の奥深さに注目



糟屋郡宇美町ゆりが丘 4-8-11
営業時間：11:00～21:00
〔日～水〕11:00～21:00(L.O.20:30)
〔金土祝前日〕11:00～23:00(L.O.22:30)
休 日：木曜日
TEL.092-692-2024

うみ産

うみ消

宇美町で作られた名品・逸品をご紹介しますコーナーです。
ぜひ大切な方へのプレゼントにどうぞ♡

第1回 **はなまる工房**
よるこびだたみの「喜び畳」。



ひとつひとつに思いを込めて。
Color畳



ハイカラ畳

畳素材へのプリントと刺繍を
組み合わせたハイブリッドな
高級感のある喜び畳 です！

はなまる工房
yorokobidatami.com

〒811-2122
福岡県糟屋郡宇美町明神坂2丁目5-3
E-mail. yorokobidatami@gmail.com
ご注文・お問い合わせ 092-287-1469



大切なお子様の命名書はもちろん、

出産祝いとしても大変喜ばれております。

福岡県糟屋郡宇美町にある工房で、畳に刺繍で皆様の想いを刻む仕事を
をしています。ひとつひとつ皆様のライフシーンに合わせて、畳職人がひ
とひとつ心を入れて手作りしております。

「喜び畳」はお子様への想いのこもったお名前を、丈夫な国産の天然素
材・い草に刺繍をいたします。我が子への命名書はもちろんプレゼント
としても大変喜ばれています。世界にひとつしかない贈り物でみんな笑顔
に♪ 工房にてオーダーメイドでのお打ち合わせも可能です！
お気軽にお電話下さいませ。また詳しい商品の概要はホーム
ページをご覧ください。

特集

カフェぶらり in うみ

このたび編集部では宇美町周辺のカフェをいくつか取材させていただきました。探して訪問してみると、それぞれが個性的で独特な魅力を持ったカフェが勢ぞろい！実は近いのに知らなかった！という方、ぜひお散歩がてら宇美ブラブラにご活用下さい♪

今回ご紹介するカフェ

- ・ケイズ（宇美町宇美中央）
- ・nicottz cafe（宇美町宇美中央）
- ・cafe & studio nono-hana（宇美町光正寺）
- ・テキサスロングホーン福岡（宇美町ゆりが丘）



～新型コロナウイルスに関して～
新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、店舗が臨時休業している場合や、掲載されている営業時間通りの営業が困難な場合がございます。ご来店に際しては事前にお店にご連絡いただくなど、ご確認をお願いいたします。また、福岡県の新型コロナ関連情報の確認や、「3密」①換気の悪い密閉空間 ②大勢がいる密集場所 ③密接場面 などを避けていただくようご注意をお願い致します。

宇美町宇美

本を読みながらゆるりと思案… ゆっくりとした時間が流れる場所。



カウンターには文庫本がいっぱい



奥には打ち合わせできるスペースも



スパイシーなカレーランチ

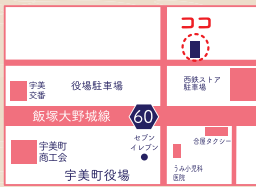


赤いカルプ文字が目印

ケイズ（K'z）

西鉄ストアの駐車場にあるオシャレなカフェ「ケイズ」さんは、2013 年3月にオープンして丸7年になる、地元の常連さんが集まるカフェです。店内は沢山の文庫本と北欧雑貨でいっぱい。当初は、ご主人が昼はカフェ、夜はバーを営んでいましたが、現在は奥様が店主となり、昼間の営業スタイルになって3年半になるそうです。

ランチメニューで一番人気のカレーランチは、十六穀米の菌ごたえのある味わいとスパイスの効いた奥深い味が特徴。また、実は隠れ人気なのが、ホットサンドランチで、ファンの方は毎回決まった味を頼まれるそう。店内はカウンター席以外にも奥には数人で打ち合わせできるスペースもあり、ゆったりとした時間が流れます。本を片手に、日頃の喧騒を忘れてリラックスされたい方にピッタリの場所。なお、ランチセットは全て、店主手作りのスムージー（バナナと小松菜と豆乳がベース）付きです♪



福岡県糟屋郡宇美町宇美 4-6-5
営業時間：11:00～17:00
休 日：日曜日・月曜日
TEL.080-4693-8845

※現在お休み中で、再開は未定
となりますのでご了承下さい。

宇美町宇美

13年を迎える歴史あるカフェは、つつい長居してしまう憩いの場所。

nicottz cafe（ニコッツカフェ）

ケイズさんにご近所で、同じく西鉄ストアの真裏にあるニコッツカフェさん。ウォールナツ調の落ち着いたインテリアです。店内は新しく綺麗ですが、ご夫婦でオープンされたのが2007年7月で、実は13年目！の歴史あるカフェなのです。一番人気は日替わりランチ、ボリュームミーな日替わりメニューに、ライスとスープ、食後のコーヒーOR紅茶がついて750円（税込）！また抹茶シフォンケーキセットも人気。ドリンク自由で650円（税込）。常連の方が多く、お客様同士が仲良くなる憩いの場所になっているそうですよ。おひとり様も大歓迎で、お客様に気軽に来もらえる雰囲気になるよう、いつも心がけていらっしゃるそうです。店内では、奥様手作りのハンドメイド品も販売中です!!



ボリュームたっぷりの日替わりランチ



ホッとする雰囲気の店内



レゾそばにはハンドメイドも



生クリームときなごたっぷりの抹茶シフォン



カフェ入口



福岡県糟屋郡宇美町宇美 4-7-32
営業時間：11:00～17:00（L.O.）
休 日：不定休
TEL.092-934-3161

手作りマスク
販売中！



宇美町の “保護猫活動”ってご存知ですか？

宇美町動物愛護団体 うみねこ様



去る、2月21日(日)に、ツタヤ志免店イベントにて「うみねこ譲渡会」が開催されました。このたび編集部では、うみねこさんの取材をさせて頂くことになり、現地を訪問し、代表の安河内さん、広報の中村さんにお話を伺いすることができました。

代表の安河内さんは、ずっと個人で動物の保護活動をされていた後、うみねこの団体を設立され、4年。福岡県の動物愛護相談地域猫サポーターの任命も受けた、①迷い犬・捨て犬の保護 ②野良猫の不妊去勢手術(地域猫活動ZOO)の推奨、人と猫が共存できる活動が続けておられます。

この活動を、うみねこメンバーで根気強く続けている現在では、活動地区の野良猫がへり、猫の虐待と言われる事案もかなり減ったそうです。

ただ、活動で必要な餌代や治療代は各々自己負担で行なっているのが現状です。有志の方の資金の寄付や餌の寄付等によって一部を埋めています。そのため、今回の譲渡会でも、わんちゃんや猫ちゃんグッズやフリマの雑貨などの販売も行い、購入で小さな支援をお願いしています。

うみねこ Facebook



大事に保護された保護猫ちゃんたち。
みんな毛並みも綺麗でふわふわです。



メンバーの方達が丁寧な説明を行います。

譲渡会には沢山の方がご来場され、何匹か家族が決まった保護猫もいましたよ！



TSUTAYA内特設会場

柿本塾長の
ママのお悩み
ほっこり解決
第一回

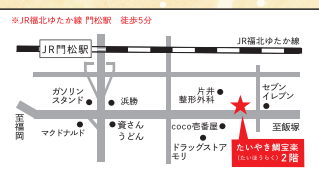
このコーナーでは、篠栗町で学習塾を経営している柿本塾長が日頃の塾での経験を通じて、ママさんのお悩みにアドバイスしよう！というコーナーです。

記念すべき第一回の相談は、現在の新型コロナウイルスの休校についてです。

Q 現在、新型コロナウイルスによる休校や自粛があるなど、今後子どもたちの教育環境がどうなるか不透明な状態です。子ども自身も精神的に不安定なのが、生活リズムが崩れているように見受けられます。

親としては、子どもにどのように関わっていくことを心掛けたらいいのでしょうか？ アドバイスを頂ければありがたいです。

A【柿本】
新型コロナウイルスで長期間学校が休みになり、生活リズムがぐずれ、遅く寝て遅く起きる、ご両親が仕事に出ていない間はゲームばかりしていた。そんなうたたらな我が子に対して「いい加減にしろ」とガミガミ、クドクドお説教して、イライラしていたお母さんが沢山いらっしゃるのではないかと思います。



福岡県糟屋郡篠栗町乙大 991-3-2 F
TEL 092-957-4774 FAX 092-957-4775
メール: info@manabino-ie.com
URL: https://www.manabino-ie.com

それは、ずっと我が子と家にいたらそうなるってしまっても無理ありません。ただ、今まで私が見てきた中で、子どもの成績が下がる↓お母さんが怒る↓子どもがやる気がなくなりさらに成績が下がる↓お母さんがさらに怒るという負のスパイラルに陥っているお母さんや、たくさんの子どもの見えてきましたが、お母さんが「勉強しなさい」と怒り続けている家庭で子どもがやる気になって勉強したり、成績が上がった事例は残念ながらゼロなのです。

いろいろな家庭を見てきて、子どもさんが主体的に勉強に取り組むところは、お母さんがニコニコして明るい人の場合が多いです。まずはお母さんたちが、ストレスを解消して笑顔であれば、子どもは勝手に育つ、案外そんなものだと思います。

日頃ストレスが溜まっているお母さん自身がストレスを解消できる楽しみを作っていくことから考えてみてください。色々不安な日々ですが、お母さんが元気で前向きでニコニコしていることが何よりも大事だと思います。

(了)



第3回 「神領古墳群」へGO！

宇美町のご近所の史跡：実は宇美八幡宮に近いところにあるのが「神領古墳群」です。

春は桜で満開の宇美公園。古墳群のある丘陵自体が宇美公園になっていて、古墳群の他に宇美八幡宮の上宮、子ども用遊具、グラウンド、散歩道などがあります。現在墳丘が残っている古墳は4基あります(別々に2基壊されたものがあるそうです)。



公園の駐車スペースと階段
階段を登って行くと上の方に遊具
や古墳が見えてきます。



春には桜が満開の公園入口付近



1号墳は水道の蛇口が目印です！



1号墳を側面から見ると…



2号墳



①階段を登ると、遊具がある公園があり、右手には丘陵と思われるものがある！その前には掲示板があり、神領古墳群の説明があります。ちなみに、この掲示板のあるところは2号墳です。



合計4基の古墳、
ぜひ見つけて見ましょう！



奥宮

⑤さらに奥に進むと、もうひとつ緩やかな丘陵が、これが4号墳のようです!! これで4つの古墳を探し切れました。



この場所(赤丸)は、消滅した古墳のあった場所だそうです。

③さらに、1号墳と2号墳の間の道を歩いてみると…

④宇美八幡宮の奥宮の裏手の方が見えてきます。ここの丘陵が3号墳の残存している一部だそうです。



宇安通りの目印



階段を登ると…



奥宮は宇美八幡宮本宮と1本で繋がっていますね！



應神天皇御生誕地、宇美八幡宮奥宮(御胞衣ヶ浦)があります。二礼二拍手一礼にて参拝。



鳥居入口の奥宮の説明書き

⑥ちなみに、宇美八幡宮の奥宮の方のご案内も。駐車場の右手に鳥居があり、石段を登って行きます。入口には、奥宮「御胞衣ヶ浦(えながうら)」の由来の説明があります。應神天皇の躰の緒などが納められた聖地と伝えられています。

宇美八幡宮の裏手の参道から、「応神周遊コース」で向かうと分かりやすいですよ！

(編集部)

