

瑞穂

みずほ

第 117号

発行 令和3年12月23日

編集 佐倉河地区振興会

水沢佐倉河字西沖ノ目4-1

(電話・FAX 23-3361)

【ホームページ】

<http://userrr.cstv-mic.ne.jp/~200-01/>

令和3年もあとわずかになりました。新型コロナウイルス禍、私たちの生活も元に戻れずさまざまな面で支障をきたしておりますが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

今年の佐倉河地区の出来事の中から、行政区長さんに「重大ニュース」を選んでいただきました。



令和3年

佐倉河地区重大ニュース発表

1. 昨年から今年にかけ、近年まれにみる大雪の影響で多くの家庭では、農作業場をはじめ家屋の屋根やひさしなどに大きな被害が出た。
2. 第4次佐倉河地区コミュニティ計画を策定するため、コミュニティ計画策定委員会を立ち上げ、地区民へのアンケート調査の実施や地区民の意向を反映させ、コミュニティ計画を策定した。
3. 高齢になっても年齢にとらわれることなく、自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送っている方に贈られる、内閣府エイジレス・ライフ実践事例に小野伊豫さん（上幅）が選ばれた。
3. 長年の福祉活動が認められ、次の方々が受賞された。市社会福祉大会会長表彰で、小野英子さん（谷地）、小野寺美千江さん（一本木）、朝倉義勝さん（佐野）、高橋安司さん（上幅）。市社会福祉大会会長褒章を千田正一さん（上幅）、市社会福祉大会会長感謝状を伊藤直衛さん（佐野）熊谷通子さん（一本木）。県民生委員児童委員協議会長表彰を石川富士子さん（柝の木）。
5. 70年にわたり選手や指導者としてバスケットボールに携わってきた油井康さん（松堂）が、第16回日本スポーツグランプリ（日本スポーツ協会）を受賞された。
6. 令和3年佐倉河地区新年交賀会は、コロナ禍の感染状況が続いたため中止となった。その後、地区の歓送迎会や運動会、佐倉河まつりなどの大きなイベントも中止となった。
7. 4月から奥州市公共施設の使用料減免基準の見直しが行われ、定期利用団体をはじめ多くの利用団体が適用になった。
8. 八幡地区の「新張踏切」が約2ヶ月間踏切拡幅工事で、終日通行止めとなった。農繁期の時期と重なり、農作業にも大きな影響が出た。
9. 2年続けて佐倉河地区敬老会は中止となったが、記念品と祝い品を民生児童委員・行政区長、地区の方々にご尽力いただき、対象者全員に届けられた。
10. 佐倉河地区内数カ所に熊が出没し、小学校や幼稚園に注意喚起の情報が出されるなど一時緊張が走った。

「みんな知りたい！膝痛予防体操」



このポーズでもしんどいよ～

11月24日と26日地区センター研修室において、水沢病院理学療法士「中山先生」を講師にお迎えして、テーマ「みんな知りたい！膝痛予防体操」で講習会を行いました。「百閒は一見に如かず」ということわざもありませんが、講師の自撮りポーズの画像テキストを見ながら筋肉を鍛える体操を行いました。

ポイントは、筋力にはサボリ筋と頑張り筋の2つがあり、この筋肉を上手に鍛えることが重要。



さらに「正しいフォームを10秒間最大限の力で、ゆっくりと呼吸しながら痛みが出ないように注意しながら行う」ことだそうです。また骨盤や腿の内側やくるぶし足など関連した所を動かすと膝が痛くなくなり、毎朝体操をすると、1日体が楽になるそうです。

「体がとても軽くなった」「今度は肩も教えてもらいたい」など、参加者からの声もありました。

講習会に参加された皆さんはきつと毎朝体操をして、軽くなった体で過ごしてくれることでしょう。

佐倉河地区協働のまちづくり事業として、12月7日、参加者21名で宮城県登米市の「みやぎの明治村」を研修しました。

「みやぎの明治村」は宮城県北東部の登米市登米町（とめしとよままち）にあり、米のササニシキ・ひとめぼれのふるさとでもありません。仙台伊達藩の一門で、二万一千石の城下町でした。

明治維新後は、廃藩置県により登米県・水沢県の県庁所在地となりましたが、後に宮城県に統合された経緯があります。



等身大のおかえりモノにも会えました

宮城県登米市の「みやぎの明治村」研修

その水沢県庁をはじめ、教育資料館・警察資料館・登米懐古館・高倉勝子美術館。最後に、朝ドラのロケ地にもなった伝承芸能伝承館「森舞台」を視察しました。水沢県庁では、後藤新平・齋藤實が書生として勤めていたことや警察資料館では、40年前に配備されたパトカーや白バイが展示されていました。

水沢県庁く美術館などの5か所は、歩いて近くの位置にあり回遊しやすく、明治時代を身近に感じました。

胆沢城跡公園との比較はできませんが、歴史関連の施設の回遊が容易にできるのは、魅力的だなと思いました。



明治村へ さあこれから出発！！

シャフルボード教室開催

12月11日に協働のまちづくり健康スポーツ部会主催、佐倉河地区振興会、総合型スポーツクラブ共催でシャフルボード教室を開催しました。

及川政喜部会長の挨拶後、5チーム編成となり、直ちにゲームが開始され、実技を通しての研修会となりました。今回の参加者は「健康スポーツ部会」「総合型佐倉河スポーツクラブ会員」に参加呼びかけを行い参加者は22名で行いました。



ナイスショット！ 好プレー続出。



細長い杖（キュー）で円盤（ディスク）をコートに押し出し、コート内に描かれた得点区域にディスクを多く溜めることで得点を争うスポーツですが、簡単に見えるこの競技も、見るとやるのでは大違い。飛ばしすぎるとマイナス10点、弱すぎて得点区域に届かない又はライン上だと無得点。せっかく高得点に位置してたのに後の人のディスクに押し出され無得点に・・・等でつつい熱が入る人が続出。水沢テレビの取材も全コートで行われ、インタビュ어도あちこち大忙しで行われるなど「非常に盛り上がり楽しかった」「参加して良かった」との感想をいただきました。

健康いきいき栄養講座開催



12月1日に「健康協力員研修会」が行われました。森永乳業の方に来ていただき「元気は毎日の食事から」「低栄養を防ごう」というお話を聞きました。

製品紹介 まとめ：

- 1 「エネルギー（炭水化物）」と「たんぱく質」が大切
- 2 簡単な調理でしっかり摂取
- 3 栄養補助食品やトロミ剤も上手に活用

結果：健康は毎日の食事から。

参加者の皆さんから「家庭の主婦として食事作る時の参考になった」「骨粗鬆の参考になった」等わかりやすく聞けたと大変好評でした。

年末大掃除ありがとうございました



12月8日、地区センターを利用している定期利用団体の皆さんに一年の大掃除をしていただきました。お陰様で綺麗な地区センターで年末年始が迎えられます。

年末の防犯パトロール展開



佐倉河地区防犯協会では、12月10日にマルイチ水沢店店頭で買い物客に防犯ティッシュを配り、年末年始向け安心・安全に過ごせるようにと防犯の呼びかけをいたしました。

1月の行事予定

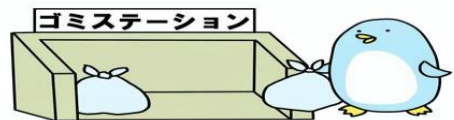
日(曜日)	行事内容
4日(火)	地区センター仕事始め
6日(木)	防犯標語審査会 11時～(地区センター)
7日(金)	定例民協 13時30分～(地区センター)
9日(日)	子ども会凧あげ大会 9時20分～(佐倉河小学校校庭)
13日(木)	冬休みのサイエンス教室「電気工作」 10時～(産業技術短期大学校)
21日(金)	地域福祉協議会支部研修 14時～(地区センター)
25日(火)	振興会三役会議 14時～(地区センター)
27日(木)	定例区長会 16時～(地区センター)
29日(土)	子ども会育成会理事会 19時～(地区センター)

※12月29日(水)～1月3日(月)は年末年始休館になります

佐倉河地区の世帯と人口(令和3年11月30日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	94	145	153	298	1
上幅	104	134	135	269	0
一本木	147	205	212	417	0
八幡	156	207	207	414	△3
谷地	160	204	215	419	0
佐野	109	127	162	289	△3
十文字	156	197	193	390	1
松堂	499	556	581	1,137	△5
宮田	371	506	539	1,045	△7
仙人	251	261	301	562	0
合計	2,047	2,542	2,698	5,240	△16

◆年末年始のごみ。リサイクルについて
下記の日程は収集を行いませんのでお間違えないようお願いします。



【ごみ】

12月31日(金)～1月3日(月)

【リサイクル】

日曜リサイクル 1月2日(日)

平日リサイクル 1月3日(月)

編集後記

令和3年も、あとわずかで過ぎ去ろうとしています。昨年に引き続きコロナ禍の一年。地域の皆様には大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。地区センタースタッフ職員個々に一年を振り返ってみました。

大谷選手の MVP 等々の活躍・グルージャの J2 昇格・スピードスケート W 杯で松井選手の初優勝など、県民に明るい話題が続出。来年も元気に過ごしたいですね。

センター長(千田晴郎)

今年も残すところわずかになりました。来年は大谷翔平選手が活躍したような明るいニュースを期待したいですネ。

事務長(菅原和康)

先日勉強した膝痛予防体操実践中。来年も楽しく気持ちりが明るくなる講座を開催します。

地域活動員(佐藤晃代)

生活が大きく変化し、戸惑うことも多かった一年。何気ない日々への感謝とチャレンジ精神で新年も頑張ります。

地域活動員(本明幸恵)

4月から新活動員として特に健康・スポーツを重点に実践しています。2年前から「オクラ水」にはまっています。興味ある人は「オクラ水」で検索を。

地域活動員(今野善基)