

瑞穂

みずほ

第 123 号

発行 令和 4 年 6 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://userrrs.catv-mic.ne.jp/~200-01/>

佐倉河地区シニアスポーツ交流大会種目練習会

今年度から屋内大会に変更。新種目にも挑戦

5月29日佐倉河地区老人クラブ連絡協議会主催の「佐倉河地区シニアスポーツ交流大会種目練習会」が、佐倉河地区センターで開催されました。

従来行われてきた「岩手県長寿社会健康と福祉のまつりいきいきシニアスポーツ大会」が、新型コロナウイルスの感染拡大で令和2年、3年と2年間中止に。令和4年以降の大会は、関係機関の協力が



「どうやったら玉がたくさん入るかな」
試行錯誤しながら練習をする玉入れ
チーム



的の役目の白いジャックボールめがけて球を投げ合う「ポッチャ」に初挑戦！

得られなくなり廃止が決まりました。それに伴って、奥州市の大会も奥州市老人クラブ連合会主催で「シニアスポーツ交流大会」と名称が変わり、「ポッチャ」「輪投げ」「ボール送りリレー」「玉入れ」の4種目の屋内種目に変更。

6月24日（金）に行われる水沢大会での必勝に向けて各種目の選手は、何度も作戦会議を重ねながら、いい汗をかいていました。



花づくり講習会

6月8日佐倉河地区センターで、花と香りの店ローズマリーの渡邊しづえさんを講師にお迎えし、花づくり講習会を行いました。

今回は、季節のハーブ5種類を、軽くて持ち運びしやすいプラスチック製の鉢に寄せ植え。

背の高いミントを奥、彩りを加える花を手前に配置し、その間を残りのハーブで埋めていきました。

秋になったら庭に植えて来年も楽しめるものもあり、受講者は「庭のどこに植えようかな」と更にイメージを膨らませていました。



やや外向きに植えると、伸びてきたときに鉢から垂れ下がってきれいに見えるそうです



5月25日に佐倉河地区センターで、瑞穂大学の開講式並びに第1回講座を行いました。今年度の受講生は60名。

第1回講座は「高齢期に気をつけたいフレイルと加齢性難聴」「佐倉河の健康ニュース」というテーマで、奥州市健康増進課主任保健師で佐倉河地区担当の初貝沙紀さんにお話していただきました。

加齢性難聴は音を感じる細胞の数が減るために起こる病気。高い音ほど聞こえづらく、騒音の多い場所では早口の会話が聞き取りにくい、耳鳴りを併発する等の症状がみられます。早めの耳鼻咽喉



講師は、佐倉河地区担当保健師の初貝さんです



加齢により心身が衰える「フレイル」を予防する運動を教わりました

科の受診が大切で、軽度の時から補聴器で聞こえを補うことで、脳の聴覚処理能力の低下予防が期待できるそうです。

また佐倉河地区は、県や市と比べて高血圧・脂質異常・高血糖などのメタボリックシンドロームの人の割合が高く、年々増加傾向。これからも元気で過ごすためには、適切な食生活や運動習慣などが必要と話され、受講生は熱心に耳を傾けていました。

今回の講座は、「肩こりスッキリ体操」を学びます。



ツツジの群生地・気仙沼「徳仙丈山」を歩く

ものしり発見ウォーキング

天候に恵まれた5月21日総合型佐倉河スポーツクラブ主催の「ものしり発見ウォーキング」は、日本最大級のツツジの群生地「徳仙丈山」で参加者20名、元気にウォーキングを行いました。

地区センターからバスで出発し、現地駐車場200台は既に満車でしたが、運よくバス1台分のスペースが空いていて幸先良くスタート。気仙沼側登り口から山頂ま



ウォーキング前に満開のツツジを背景に記念撮影

無料で借りられる竹の棒をストック替わりに。持って登ると楽々！



で歩いて40分の道のりを、適宜木陰で休憩を取りながら、果てしなくツツジの赤が広がる「つつじが原」を見渡す第1展望台へ。さらに第2展望台から眼下には、ツツジと太平洋の紺碧が織り成す雄大な風景が迫ってきました。その先は、人の背丈を越すほどのツツジを見上げながら「つつじ街道」を通って山頂へ。

昼食は、岩手放送「わが町パンザイ」でも取り上げられた『ごっつお屋』のボリューム満点のお弁当をいただき大満足。「参加して良かった」との感想が多く聞かれました。

朝のあいさつ活動始まる

今年度も、佐倉河地区防犯協会による「朝のあいさつ活動」が5月27日から始まりました。

この活動は、青少年の健全育成を推進するため、5月から10月までの毎月第4金曜日に行われます。(7月は夏休みのため第3金曜日)

今年度第1回目はあいにくの雨模様でしたが、佐倉河小学校正門と西門2カ所で、「おはようございます」と声をかけながら、登校する子どもたちの安全を見守りました。



雨の中でも元気に登校する子どもたちを見守る防犯協会の皆さん

奥州市検診のお知らせ

会場：佐倉河地区センター体育館

検診日	受付時間	検診名	対象地区
7月7日(木)	13:30~14:30	乳がん検診	栃の木、上幅、一本木、八幡、谷地、佐野、十文字
7月13日(水)	6:45~9:00 (開場 6:30)	胃がん検診	栃の木、上幅、佐野、八幡、谷地、十文字、仙人
8月2日(火)	13:30~14:30	乳がん検診	松堂、宮田、仙人
8月17日(水)	9:30~11:00	結核肺がん検診 大腸がん検診	栃の木、上幅
	13:30~15:00		八幡、佐野
8月18日(木)	9:30~11:00		一本木、谷地
	13:30~15:00		十文字、仙人
8月19日(金)	9:30~11:00		宮田
	13:30~15:00		松堂
9月21日(水)	6:45~9:00 (開場 6:30)	胃がん検診	一本木、松堂、宮田



※【問い合わせ先】奥州市健康子ども部健康増進課健康づくり係 (電話) 34-2903



水沢工業高等学校 テクノボランティア

5月30日水沢工業高等学校電気科3年生6名に、授業で学んだ専門的な知識を活かして、地区センターのエアコンや換気扇等の掃除をしていただきました。

お陰様で、暑くなるこれからの季節、地区センターを快適にご利用いただけます。

ありがとうございました。

エアコンのフィルターも丁寧に掃除をしていただきました



7月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
2日(土)	桜づつみふれあい交流会(桜づつみ多目的グラウンド) 9:00～
4日(月)	文化講演会「苗字あれこれ」(地区センター) 14:00～15:30
6日(水)	老人クラブ除草作業(地区センター) 6:00～ 定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30～ 体育協会理事会(地区センター) 19:00～
7日(木)	乳がん検診(地区センター) 受付:13:30～14:30
13日(水)	胃がん検診(地区センター) 開場:6:30 受付:6:45～9:00
17日(日)	第1回佐倉河地区民混合ビーチボール大会【18歳以上】(地区センター) 9:00～
20日(水)	瑞穂大学第3講座 校外学習(薬師堂温泉) 10:00～
23日(土)	健康体操(地区センター) 10:00～11:30
26日(火)	振興会三役会議(地区センター) 14:00～
27日(水)	女性ゼミナール「アロマクラフト」(地区センター) 10:00～11:00
28日(木)	定例区長会(地区センター) 14:00～



「おいしい米がとれますように！」 佐倉河小学校5年生が田植え体験



5月17日佐倉河小学校5年生が、機械を使わず手植えによる田植えを体験しました

第41回佐倉河地区老人クラブ会長杯 ゲートボール大会の結果

優勝:上 幅
第2位:八 幡
第3位:松 堂



第17回佐倉河地区民サッカー大会の結果

優勝:栃の木
第2位:仙 人
第3位:宮 田



佐倉河地区の世帯と人口 (令和4年5月31日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	92	146	157	303	13
上 幅	100	129	133	262	△2
一本木	148	209	222	431	23
八 幡	160	207	215	422	20
谷 地	152	207	210	417	3
佐 野	109	135	170	305	19
十文字	148	190	193	383	2
松 堂	492	554	587	1,141	20
宮 田	359	491	530	1,021	△16
仙 人	252	268	317	585	27
合計	2,012	2,536	2,734	5,270	109

【編集後記】

先日、約30年ぶりに路線バスに乗車。「間違わずに乗れるだろうか」と緊張しましたが、無事目的地で降車でできてほっとしました。

地区センターも、初めてや久しぶりの利用では不安な方もいるはず。丁寧な対応を心がけますので、お気軽にご利用ください。(本明)