

女性セミナー

虫よけスプレーを作りました



講師の佐藤規子さん(松堂地区)

8月10日佐倉河地区センターで松堂地区のアイリッシュ・バンビ店長佐藤規子さんをお迎えしてアロマクラフト体験の講座を開催しました。講師がアロマに興味を持ったのは、出産後体調不良になり、子どもと安心して使えるところに惹かれたのがきっかけ。今回は、虫の嫌いなにおいのアロマ「テラアーマー」を使って虫よけスプレーを作りました。「テラアーマー」はシトロネラ、レモングラス、ペパーミントなど数種類のオイルをブレンドしたものです。野外作業、キャンプで虫よけとして使え、またドアや窓枠、テントにスプレーしても効果があります。

「次回はアロマハンドマッサージをやって欲しい」など参加者の声もありました。アロマにはリラックス効果のほかにも、自然の物から抽出した香によって身体を整える働きがあることを学び、爽やかな香りに包まれ講座を終了しました。

作り方は、小瓶にオイル10CCとテラアーマーを5滴垂らして良くかき混ぜ、精製水を小瓶の肩まで入れて良く混ぜる。このスプレーは1ヶ月は使用できるそうです。諸事情による日程変更で欠席者が多くなってしまいました。が、「たくさん質問もできて、とても楽しい時間でした」



「テラアーマー」を5滴垂らして、スプレーを作成中

健康スポーツ部会「体力測定」参加者募集

- 日 時 9月14日(水) 午後1時30分～3時
- 場 所 佐倉河地区センター体育館
- 指 導 (公財) 岩手県スポーツ振興事業団より3名
- 内 容 握力 上体おこし 長座体前屈 開眼片足立ち 10M 障害物歩行の5種目
- 参加費 無料
- 持ち物 運動靴・タオル・飲み物・動きやすい服装
- 募集人員 30名 (先着順)
- 申込期限 9月12日(月) 佐倉河地区センター ☎23-3361 まで



佐倉河地区自主防災組織等連絡協議会開催

いざという時に備えて

日頃からの準備を



講師は知識経験者の菅原睦夫さん

8月5日佐倉河地区自主防災組織等連絡協議会の会議を佐倉河地区センターで行いました。

会議の前に「災害に強いまち」というDVDを視聴しました。内容は自然災害を知る、減災を意識した防災、知識を合わせる防災等でした。

また、知識経験者の菅原睦夫さんから、過去の気象災害事例などを交えながら防災についての話を伺い知識を深めました。

9月4日には令和4年度奥

州市総合防災訓練が実施されます。それに合わせて佐倉河においても、地区センターを避難所として防災訓練を行う予定です。

災害はいつ起きるかわかりません。日頃から地域ごとに対応できるように準備しておく必要性を再確認する会議になりました。



佐倉河地区自主防災組織等連絡協議会の会議の様子

いきいき健康体操

スクエアステップとスモールボールを使ったストレッチを学ぶ

健康スポーツ部会

7月23日佐倉河地区センターで協働のまちづくり健康スポーツ部会主催の「いきいき健康体操」を開催しました。

スクエアステップは、一辺25cmの正方形が横に4個縦に10個並んだマットを利用し、そのマットの上で足踏み（ステップ）を行う運動です。指導者の正しいステップのパターンを見て参加者が間違えないようにまねをして進むのですが、前に行ったパターンが頭から抜けきらず、思った通り動くのに苦戦していました。簡単な運動なのに



真剣にスクエアステップにチャレンジする皆さん

「脳トレ」にとっても良い刺激になったという感想でした。

最後の15分はスモールボールを使つてのストレッチ。用具を使わない時より究極の動きができ、「ちよつとの時間で手軽にできる柔軟運動」と好評でした。



スモールボールをしっかりつかんで腕を上げましょう

佐倉河地区一周交通安全パレード



水沢地方交通安全協会佐倉河分会の皆さん

7月16日交通安全協会佐倉河分会会員14人と交通安全母の会会員2人による交通安全パレードと、地区内89カ所のカーブミラーの点検が行われました。

当日、伊藤直衛分会長は「前日からの雨で、路面が濡れて滑りやすくなっています。安全運転でパレードしましょう」とあいさつ。

佐倉河駐在所岡道陽介所長のパトロールカーを先頭に、7台の軽トラックで佐倉河地区内を巡回しました。

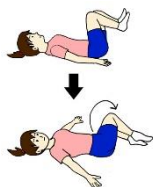


佐倉河地区センターからパレードに出発！！

今年度の夏の交通事故防止県民運動は、7月15日から7月24日までの10日間。「夏場の過労による重大事故の危険性」「高齢者と夏休み中の子どもとの交通事故防止」「全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」「飲酒運転の根絶」を呼び掛けました。

今年のスローガン
『締めました！
乗る人みんなの
合言葉』

ピラティス講座



日 時 令和4年9月8日(木)・16日(金)
22日(木)・30日(金)
午後6時30分～7時30分

場 所 佐倉河地区センター 研修室

参加料 当日徴収・一般1回500円
・クラブ会員1回300円

講 師 菊地 奏子さん

basiピラティス認定マットインストラクター

定 員 15名(先着順)
定員になり次第締め切り

持ち物 タオル・飲料水・大判タオル又はヨガマット(持っている人)

申し込み 8月29日(月)まで
総合型佐倉河スポーツクラブ
(佐倉河地区センター ☎23-3361)

総合型佐倉河スポーツクラブ 創立20周年記念公演

「いつでも」「どこでも」「だれもが」「いつまでも」をキャッチフレーズに発足した通称【スポクラ】が、12月23日で創立20周年を迎えるのを記念して公演会を行います。

日 時 令和4年9月11日(日)
午前10時～

場 所 佐倉河地区センター 体育館

参加料 無 料

内 容 講 談 衣川青凜会

申し込み 8月26日(金)まで
総合型佐倉河スポーツクラブ
(佐倉河地区センター ☎23-3361)
※詳しくは8月10日配布のチラシをご覧ください。

9月の行事予定

日(曜日)	行事内容
2日(金)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 10:00～
8日(木)	ピラティス講座①(地区センター) 18:30～
11日(日)	総合型佐倉河スポーツクラブ創立20周年記念公演(地区センター) 10:00～
14日(水)	体力測定(地区センター) 13:30～
16日(金)	ピラティス講座②(地区センター) 18:30～
21日(水)	胃がん検診(地区センター) 開場6:30 受付6:45～9:00 瑞穂大学第3講座「鷹司よ悦ワンマンショー」(薬師堂温泉) 10:00～
22日(木)	定例区長会(地区センター) 14:00～ ピラティス講座③(地区センター) 18:30～
27日(火)	振興会三役会議(地区センター) 14:00～
30日(金)	ピラティス講座④(地区センター) 18:30～

第30回ヘルシーカップ ゲートボール大会の結果

実施日：8月9日
会場：佐倉河コート

【成績】
優勝：松堂
準優勝：上幅
第3位：佐野



体育協会からのお知らせ



第46回佐倉河地区民相撲大会は中止です。

粗大ごみ収集のお知らせ

粗大ごみ収集は事前に申し込みが必要です。
申込期限までに電話又は直接お申し込みください。
申し込み先 本庁生活環境課生活衛生係

☎34-2341

期 日 9月3日(土)
申込期限 8月31日(水)まで
収集日程

時 間	場 所
9:00～9:45	水沢車両管理センター
10:15～11:00	水沢南地区センター
11:30～12:15	旧東水沢中学校体育館

佐倉河地区の世帯と人口 (令和4年7月31日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	94	143	148	291	0
上幅	103	131	131	262	0
一本木	147	200	206	406	△6
八幡	156	201	202	403	0
谷地	156	201	209	410	1
佐野	109	128	157	285	0
十文字	155	189	193	382	0
松堂	494	542	572	1,114	3
宮田	382	503	542	1,045	2
仙人	250	261	297	558	△1
合計	2,046	2,499	2,657	5,156	△1

編集後記
我が家のお盆は義母直伝「てんこ小豆」のお赤飯が主役。
てんこ小豆と呼ぶ小豆を煮詰めた汁で一晩もち米を浸して蒸かす、黒紫色の赤飯。
毎年、小さい畑で「てんこ小豆」を育てています。
(佐藤)

