

健康スポーツ部会

あなたの体力年齢は？ 5種目で体力測定

何回できるかな？二人一組で上体起こしに挑戦



9月14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「体力測定」を行いました。講師は、岩手県スポーツ振興事業団から3人に来ていただきました。

小・中学生以来の体力測定とあって、参加した22名もわくわく感とドキドキ感が入り混じる中実践へ。最後には自分で記録したメモを基に、全国平均と各種目のアドバイスをさせていただきました。

実施種目と年代別の平均は下記表のとおりですので、参考してみてください。

年代別体力測定・全国平均数値

年 齢	握 力 (kg)		上体起こし (回)		長座体前屈 (cm)		開眼片足立ち		10m障害物歩行 (秒)	
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性
65～69	39.70	25.09	14.72	9.07	34.89	40.33	78.93	84.64	6.19	7.02
70～74	38.39	23.91	13.35	7.48	35.38	39.43	67.77	71.06	6.27	7.39
75～79	35.20	22.58	10.79	7.48	34.21	37.80	59.65	53.53	7.09	8.17
方 法	スメドレー式 握力計		30 秒間		壁に背・尻 ぴったりと		両手を腰・ 片足前方挙げ		2 m間隔に 障害物高さ 20 cm	

国指定史跡胆沢城跡指定 100 周年記念特別展「鎮守府胆沢城と辺境」

招待券の配布について

9月23日(金)～12月4日(日)奥州市埋蔵文化財調査センターで、国指定史跡胆沢城跡指定100周年記念特別展「鎮守府胆沢城と辺境」が開催されています。※火曜日休館

佐倉河地区振興会は、特別展の趣旨に賛同し、佐倉河地区の方々が郷土の歴史に触れる機会を設けるため、佐倉河地区にお住まいの方に限り特別展の招待券を配布いたします。※一人1枚、限定40枚

必要な方は、住所を証明できるもの(免許証、保険証など)をお持ちになり、直接、埋蔵文化財調査センターの受付で招待券をお受け取りください。



瑞穂大学第3回講座は9月21日佐倉河地区のエンターテイナーである鷹司よ悦さんをお招きして、葉師堂温泉でワンマンショーを行いました。

民謡、演歌に歌謡メドレーとアンコールを含めた全11曲に加えて3回の早着替えもあり、受講生は目を輝かせていました。

公演後には、受講生の高橋睦夫さん手作りの横看板を



鮮やかな衣装で全11曲を熱唱する鷹司よ悦さん



歌に合わせて楽しく手拍子

バックに、鷹司よ悦さんと記念写真を撮影しました。

参加者から「とても良かったです」「元気をもらった」「今度は踊りつこもお願いします」との声もあり、大盛況で幕を閉じました。

今回は今年度最後の講座。奥州市埋蔵文化財調査センターの佐久間賢所長から、歴史についての講話を聴講する予定です。

健康のつどい

おいしく食べて元気に過ごしましょう！



今年度の健康のつどいは10月13日、なかじま歯科クリニックの歯科衛生士中島昌子さんをお招きし、「おいしく食べて元気に過ごしましょう」というテーマで、口の中の健康について学ぶ健康講演会を行いました。

実際に歩いて片足立ちし、体のバランスを体感。バランスを保つためには、糸切り歯から奥の16本の歯でかみしめることが大切だそうです。また、唾液が免疫力を高め、誤嚥も防ぐことなども学びました。

とても有意義な勉強会となりました。



唾液の分泌を促すマッサージ

令和4年度奥州市公衆衛生活動功労者表彰

9月28日奥州市江刺総合支所で令和4年度奥州市公衆衛生活動功労者表彰式が行われ、佐倉河地区から下記の方々が受賞されました。おめでとうございます。

【奥州市長感謝状】 高橋 安司 さん(上 幅)

【奥州市公衆衛生組合連合会長表彰】 及川 政喜 さん(宮 田)

【岩手県公衆衛生組合連合会胆江支部長表彰】 青木 哲夫 さん(十文字)



令和4年度佐倉河地区振興会賛助会員

佐倉河地区振興会の賛助会員としてご協力いただいている方々をご紹介します。

(株)太田建設	(有)キクチ店装	岩手トヨタ自動車(株)水沢店	アビーロード
大友住建(有)	ヨシダ車体	岩手三菱ふそう自動車販売(株)水沢営業所	岩手県南葬儀社
(有)千田電器	(株)東和本社水沢工場	(有)小沢商会	さくらかわ歯科矯正歯科診療所
水沢ネット(有)	四ツ角酒店	(有)オックス画房	さくらかわ動物病院
中目塗装	千葉商店	水沢ツーリストサービス(株)	(株)サンエス装備
ナカノメボデー	(有)五和建设	(株)後藤製作所	(有)鈴木建築
千田晴郎	(有)伊藤建設興業	(株)スガキ	松川青果(株)
うたたねカフェ「さくらの湯」	(有)マルヨ	DOWA 通運(株)	和光美容商事(株)
小山田電業(株)水沢営業所	(有)東北クリエート	(有)ニッタイ	みちのく「符楽座」
(有)朝倉建設	ヤマト運輸(株)水沢佐倉河センター	前田製管(株)水沢工場	朋和社
社会福祉法人憲幸会	北東北読売 IS	南機材(株)	(有)小野寺青果
(有)勝工業	(株)カネヤマ薬品	セブンイレブン水沢バイパス店	鎌田段ボール工業(株)
(株)プランテック	(株)河口	イワセキ(株) オートセンター	(有)佐々木石材
七栄(株)	佐野共有地	AZ 水沢店	東亜リース(株)
(有)大栄興業	MG オート販売	すがわら商会	ニチレキ(株)岩手営業所
理容・美容 LeLien	(株)ハローワーク	岩手試錐工業(株)	(株)ミズサワセミコンダクタ
(株)東北ネット工業	(株)環境保全サービス	佐倉河郵便局	(一財)水沢環境公社
花山内科クリニック	(株)北都創美	NPO 法人はいらん家	(株)ミチノク
渡辺魚店	水沢総合卸センター	とみた脳神経外科医院	六三ビジネスフォーム(株)
食 あづま	(有)リサイクル伊藤	(株)南部測量設計	下河原共有地組合
(有)小野徳三郎商店佐倉河工場	東北西濃運輸(株)水沢支店	西大通薬局	(株)及泰
ヤワタ電器	(株)水沢農薬	(株)肉の横沢水沢事業所	(株)横沢工業所
鎮守府八幡宮	(株)ユアテック水沢営業所	(有)藤澤塗装	※順不同
薬師堂温泉	(株)スズケン岩手水沢支店	ファミリーマート水沢西関田店	

ご協賛いただいた会費は、主に次のように活用させていただいています。

- ◇子ども会活動の促進など教育文化活動
- ◇会館活動の促進への助成などの地域活動
- ◇「保健活動モデル地区」の事業推進、老人クラブ活動促進などの保健福祉活動
- ◇広報発行、佐倉河まつり、生涯学習などの事業



ゲートボール大会の結果

第37回佐倉河地区部員親睦交流

ゲートボール大会

優勝：松 堂
準優勝：十文字
第3位：八 幡



奥州市体育協会水沢地域体育連絡協議会

第35回地区体育会スポーツ交流大会

10月9日に第35回地区体育会スポーツ交流大会が行われ、卓球、バドミントン、ビーチボール、パークゴルフの5競技のうち、参加したパークゴルフが準優勝、卓球が第3位に輝きました。

11月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
5日(土)	ものしり発見ウォーキング(一戸町) 集合:8:15 地区センター
6日(日)	第40回佐倉河まつり(地区センター) 10:00~15:00
9日(水)	館長協議会視察研修(釜石市) 集合:9:30 地区センター
10日(木)	定例民生児童委員協議会 10:30~
16日(水)	歴史関連視察研修(二戸市) 集合:7:50 地区センター
20日(日)	第35回佐倉河地区民バドミントン大会(地区センター) 9:00~
22日(火)	敬老会実施報告会議(地区センター) 13:30~ ※監査会 11:00~ 歳末たすけあい運動に係る打合せ会(地区センター) 14:30~
24日(木)	定例区長会(地区センター) 14:00~
27日(日)	シャフルボード教室(地区センター) 9:00~12:00 郷土芸能DVD撮影(地区センター) 13:00~
29日(火)	振興会三役会議(地区センター) 14:00~

【佐倉河幼稚園】

幼稚園の畑で育てたさつまいもを収穫



【佐倉河小学校】

5年生が鎌を使っての稲刈りを体験



佐倉河地区の世帯と人口 (令和4年9月30日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	94	142	145	287	△1
上 幅	104	132	130	262	△1
一本木	151	204	211	415	9
八 幡	157	202	201	403	1
谷 地	156	199	212	411	1
佐 野	109	127	157	284	0
十文字	156	188	191	379	△2
松 堂	494	546	569	1,115	△2
宮 田	383	503	542	1,045	0
仙 人	247	260	291	551	△8
合 計	2,051	2,503	2,649	5,152	△3

◇11月6日(日)の日曜日サイクルは、佐倉河まつりのため休止になります。

◇11月22日(火)、23日(水・祝日)は、ワックス清掃のため体育館は利用できません。

【編集後記】
秋の味覚といえば思い浮かぶサンマ。コロナ禍前の佐倉河まつりで、炭火で焼いていたいただいたサンマがおいしかったことを懐かしく思い出します。
3年ぶりの開催となる佐倉河まつりは、コロナ対策のため展示のみとなりますが、地区の方々の力作を展示し、皆様のご来場をお待ちしております。(本明)