

健康のつどい

コミュニケーションの大切さを再確認



30 名を超える参加者が伊藤院長の講話に耳を傾けました

7月7日佐倉河地区センターで、佐倉河地区振興会と食生活改善推進員協議会共催による「健康のつどい」を開催しました。

今年度は、国保まごころ病院の伊藤正博院長に「いつまでも元気であるとは限らないその時にあなたや家族を支えるものは」というテーマでお話いただきました。

伊藤院長は、ある女性の葬儀が終わったあとにエンディングノートを見つけた家族が、本人の希望を叶えられず切ない思いをしていた様子から、日々のコミュニケーションの大切さについてアドバイスされました。参加者は、「いざという時のために家族に教えておかななくては!」と話していました。

講演会後には、食生活改善推進員手作りのアガーゼリーが参加者全員に配られました。

6月23日水沢老人クラブ連合会主催の「第2回水沢シニアスポーツ交流大会」が、水沢体育館を会場に開催されました。

佐倉河チームは昨年同様に役員を中心に出場。「輪投げ」「ボッチャ」「玉入れ」「ボール送り」の4種目で競いあいました。2日間の練習成果を遺憾なく発揮して「ボール送り」が優勝、「ボッチャ」が準優勝となり、9月7日胆沢総合体育館で開催される「奥州市シニアスポーツ交流大会」の出場権を獲得しました。



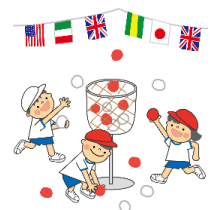
選手・係員の皆さん、お疲れさまでした

水沢シニアスポーツ交流大会

第 69 回佐倉河地区民大運動会

日時 8月20日(日) 午前9時~正午

場所 佐倉河小学校 校庭 ※雨天中止



6月14日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62名。

第1回講座は、「ふまねつと運動」を多田さん、村木さんに教えていただきました。

ふまねつと運動とは、50センチ四方の大きなマスが縦8個、横3個の網を床に置き、踏まないようにまたぎ越して歩く運動。一歩一歩、慎重に歩くことによって、歩



ふまねつと運動の前にグーパー運動でウォーミングアップ



リズムに合わせてふまねつと運動に挑戦する受講生の皆さん

行機能や認知機能の改善が期待でき、ゆつくり杖を突きながらでも参加できるそうです。

受講生は、2つのグループに分かれて歌に合わせて手拍子を練習。次に、リズムに合わせてふまねつと運動に挑戦しました。リズムを取りながら、自分の手足を思い通りに動かすことは、簡単そうに見えて難しいようでした。

受講生からは「すごく疲れた」「頭の体操になって良かった」という声がありました。

体の不調を改善する指ヨガを体験



ほっとサロン

地域福祉推進協議会佐倉河支部主催のほっとサロンを、6月27日佐倉河地区センターで行いました。

今回のテーマは「体の不調を改善する指ヨガ」。日本ヨガ連盟インストラクターの藤原貴代さんにご指導いただき、27名の参加者が、呼吸を意識しながら手、足を中心にヨガを学びました。

1時間半の体験を終えた参加者は、「足が軽くなった」「またやって欲しい」など効果を実感していました。



指と指の間を刺激すると、ストレスを緩和する効果があるそうです

ゲートボール大会の結果

第27回胆沢城あやめ祭り協賛GB大会

優勝：佐野
準優勝：上幅
第3位：八幡



第34回佐倉河地区センター長杯GB大会

優勝：松堂
準優勝：佐野
第3位：八幡



笑顔も見られますが、想像以上に太腿に効きます

7月16日佐倉河地区センター体育館で、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」を参加者22名で行いました。岩手県スポーツ振興事業団から3名の講師をお迎えし、「バランスボールを使った体幹トレーニング」とニュースポーツの「カロリング」を学びました。

初めの1時間はバランスボール。ボールの弾みを利用して、体を上下、左右、前後にゆすったり、腕立ての姿勢でボールの位置を変えて負荷のかかり具合を感じたりする体幹トレーニングを教わりました。何度も同じ方向に体が傾くのは、骨盤のずれによるものだそうです。

カロリングは、簡単そうで力の加減が難しく、もう少しやりたかったという人が多かったようでした。



野外で楽しみながら食べる流しそうめんの味は格別！

時折日が差す野外イベントにはちようどいい天候に恵まれた7月1日、総合型佐倉河スポーツクラブ主催の「桜づつみふれあい交流会」が胆沢川桜づつみ多目的広場で行われました。

初めに、参加者20名が4チーム編成で8ホール2ラウンドのグラウンドゴルフを、終始和気藹々のゲーム展開で楽しめました。

ゲームの後は、4年ぶりとなるお楽しみ「流しそうめん」に舌鼓。広い場所「竹樋」の中を流れるそうめんを箸ですくい取って食べるのは、家で食べるのとは一味違って「おいしいね〜」の声があちこちから聞こえました。

総合型佐倉河スポーツクラブ

桜づつみふれあい交流会



佐倉河地区センター 定期利用団体紹介コーナー

歌声さくらっこです



歌うのが大好きな人達が集まっています。

現在メンバーは12名。活動日は月の第1、第3木曜日 夜7時から8時半まで。歌うのは童謡唱歌、合唱曲、ポップス、懐メロ等々ジャンルは問わず色々な曲にトライしています。

そして、練習の成果を披露するのが佐倉河まつりです。また佐倉河幼稚園をはじめ市内の幼稚園や高齢者施設で歌うことも貴重な活動になっています。ペープサートを使ったり手遊びをしたり、一緒に楽しんでもらえる様工夫して行っています。コロナ禍で歌うことが難しくなり、我慢の時間を過ごしてきました。以前の様に大きな声で楽しく歌える日が一日も早く訪れることを願って練習を重ねています。

歌いたいけど・・・と思っている方、合唱はひとりじゃない、仲間がいるから心強い。

一緒に声を出してみませんか？楽しいですよ！ 《問い合わせ》24-4863 菊池 喜久子

8月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
3日(木)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~
8日(火)	乳がん検診(地区センター) 13:30~14:30
20日(日)	第69回佐倉河地区民大運動会(佐倉河小学校校庭) 9:00~
22日(火)	第41回佐倉河まつりに係る打合せ会(地区センター) 14:00~
24日(木)	定例区長会(地区センター) 14:00~
25日(金)	佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 9:00~
31日(木)	胃がん検診(地区センター) 6:45~9:00

おかげさまできれいになりました

佐倉河地区老人クラブの皆さんに7月5日の早朝、地区センターの草取りをしていただきました



6月20日館長協議会の皆さんに地区センターの植木の剪定と草取りをしていただきました



第23回地区民女子ビーチボール大会の結果

優勝：一本木
準優勝：八幡
第3位：栃の木



第29回地区民ソフトボール大会の結果

優勝：宮田
準優勝：谷地
第3位：一本木



佐倉河地区の世帯と人口 (令和5年6月30日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	93	139	143	282	0
上幅	104	130	124	254	△1
一本木	150	196	204	400	0
八幡	154	197	194	391	2
谷地	158	202	210	412	6
佐野	107	121	153	274	0
十文字	157	185	191	376	△3
松堂	502	544	559	1,103	△4
宮田	387	492	539	1,031	1
仙人	250	258	280	538	1
合計	2,062	2,464	2,597	5,061	2

【編集後記】

先日、老人クラブの皆さんと地区センターの草取りをしながら、コンクリートの縁のわずかな土や、駐車場のひび割れから生える草に手を焼くと共に、その生命力に感心させられました。

現在放送中の朝ドラの影響もありますが、栄養状態も良くない環境で、抜かれても、踏まれても生えてくる逞しさ。久しぶりに「雑草魂」という言葉を思い出しました。

と云いつつ、そろそろ感心する余裕などなくなりそうですが…。(本明)