

# 瑞穂

みずほ

第 132 号

発行 令和 5 年 3 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.s.cstv-mic.ne.jp/~200-01/>



煌びやかな衣装で出演の「鷹司よ悦さん」

地域福祉推進協議会佐倉河支部は 2 月 17 日プラザイン水沢で、佐倉河地区にお住いの一人暮らしの高齢の方等 40 名と、3 年ぶりにふれあい交流会を行いました。  
奥州市健康増進課の初貝沙紀保健師から、椅子に座ってできる体操と脳トレゲームを教わってリラックスした後、お待ちかねの「鷹司よ悦さん（二本木）とゆかいな仲間たち」によるバラエティショーがスタート。

歌と踊りで笑顔に！  
「ふれあい交流会」



イスに座りながらの体操と脳トレゲームに挑戦です

煌びやかな衣装を早着替えしながらの懐かしい歌や華やかな踊りの数々に、参加者は暫し時間を忘れて楽しんでいました。  
参加者の「とても楽しい時間だった」との声と笑顔が充実した時間だったことを物語っていました。



令和5年度

## 交通安全スローガン看板・防犯標語看板を地区センターに設置



全国統一の令和5年度交通安全スローガン看板

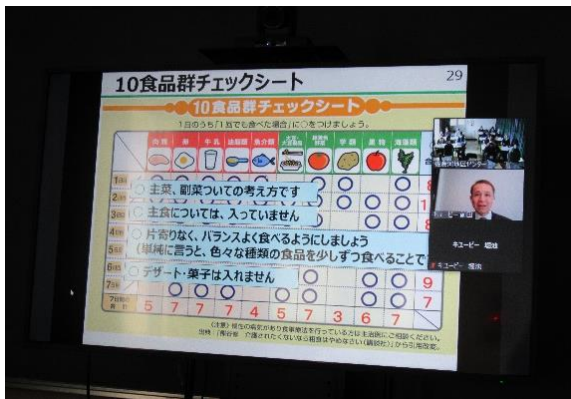


防犯標語コンクール最優秀の高橋心さんと標語看板

## 食育講座「楽しく食べて、健康に」

2月22日佐倉河地区センターで食育講座「楽しく食べて、健康に」をテーマにしたキューピー(株)の前田講師によるオンライン講座が開催され、13名の方が参加されました。

初老は40歳の異称。70歳以上の4人に1人がたんぱく質不足の栄養失調となり、老化を加速させるので①脱水に罹りやすくなる②炎症に弱くなる③感染症に罹りやすくなる④心臓病脳卒中になりやすい⑤認知症の原因につながる。だからたんぱく質、脂質を摂る(70歳以上はコレステ



大きなスクリーンで東京から前田講師による講演



地区センターで初めてオンライン講座開催

ロールが高い方が良い)。加齢に伴い筋力が弱ると口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなるので誤嚥になりやすいため、食事前に「ぼたから体操」が有効。「ぼ」25回「た」25回「か」24回「ばたか」8回各5秒間で行う。

今回は、オンラインで行われましたが、受講者の皆さんからは、「すごく良かった」「分かりやすかった」「楽しかった」「これからの食生活に役立てたい」など大好評でした。

## 地域福祉推進協議会佐倉河支部・福祉研修会

3月7日佐倉河地区センターで、「世代を超えてきずなを結ぶ地域食堂」をテーマにした福祉研修会を行いました。

はじめに、奥州市社会福祉協議会子ども福祉課から、子ども食堂は支援が必要な子どもだけが対象ではないこと、幅広い世代が参加できるようにすることで地域の交流にも繋がること等の説明を受けました。

続く事例発表では、水沢南地区で取り組まれている「みなはじ食堂」の成り立ちと活動について、みなはじ実行委員会代表の伊藤千恵さんからお話しいただきました。

「みなはじ」とは、「みんなではじけナイト」のタイトルで南地区センターで行なった居酒屋を運営したことが由来。

南自治振興会をはじめ、団体・個人から協力を受けながら、広報やブログ等で地区内に周知して支援が必要な人にも届くようにしているそうです。

「利用者の笑顔が励み」と伊藤さん。「無理せず」「楽しく」「できることから」をモットーに活動する姿勢に刺激を受けた時間でした。



質問も多く、活発な意見交換がなされました

**書契書道会は、朋和社の及川苔邨が主宰を務める書道教室です。**

井島秀峰先生の書契書道会に入会し、発行されている競書誌の課題を毎月練習し、月末に清書作品を送付し、段級の審査を受けます。半紙に漢字五文字を練習しています。「楷書と行書」が主ですが、有段者になりますと「臨書」と言って昔の書家の書いた文字をまねて筆の使い方を勉強したりもします。

そのほか、実用書として課題文章 60 文字ほど半紙に書く練習もあります。教室は、毎週火曜日地区センター研修室で夜 7 時から 9 時まで練習、月謝は、2,300 円、誌代は 6 カ月分一括で 3,000 円（1 冊 500 円）の経費となります。

学生部の課題もあり、小学生から中学生までの勉強も可能です。書道に興味のある方は、いつでも入会できますし見学も可能ですので、いらしてみてください。  
【問い合わせ】及川政喜 24-4785



**私たちは、すみれ会です。**

毎週水曜日午後 8 時から佐倉河地区センターでビーチボールを追いかけて交流しています。現在会員 11 名です。1 時間という短い時間ですが、体力をつけるため、ストレスを解消するため、そして明日への活力のためとみんな笑顔と元気な声が絶えない仲間たちです。

一緒に楽しみたい方、募集しています

※年会費 3,500 円（保険料及び施設使用料・ボール代等）

【問い合わせ】代表者 金山晴美 24-9021



**多世代交流会「ボッチャ」初開催**



ボールいい所に行ったヨ～



ジャックボールに近い青が 2 点です

2月18日総合型佐倉河スポーツクラブ主催、佐倉河地区振興会共催で多世代交流会「ボッチャ」初開催しました。

バドミントンコートのラインを利用して「ボッチャ」用のコートを作り、1チーム3名編成で4チーム戦を楽しみました。

皆さんもご存じのパラリンピックの競技種目で、先

攻側が白いボール「ジャックボール」を投げ、続けて一投目を投げる。相手側が最初の投球を行う。以降ジャ

クボールから遠い位置に投げた側の選手が次の投球を行い、投球終了時にジャックボールに最も近いボールを投げたチームに得点が入ります。

「簡単にできるので楽しい」という声もありましたが、「結構頭も使うし、投げるコツもあるね」との感想もありました。「またやりたい」の声が多かったです。



# 4月の行事予定

| 日(曜日)  | 行事内容   |
|--------|--|
| 4日(火)  | 佐倉河地区行政区長協議会総会(地区センター) 14:00~                              |
| 7日(金)  | 定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~                                 |
| 13日(木) | 佐倉河地区老人クラブ連絡協議会総会(地区センター) 14:00~                           |
| 14日(金) | 地域福祉推進協議会佐倉河支部<br>監査会 13:30~ 役員会 14:30~ 総会 15:30~ (地区センター) |
| 19日(水) | 総合型佐倉河スポーツクラブ総会(地区センター) 18:30~                             |
| 21日(金) | 佐倉河地区振興会 監査会 10:00~ 役員会 14:00~ (地区センター)                    |
| 22日(土) | 佐倉河地区子ども会育成会連絡協議会総会(地区センター) 19:00~                         |
| 23日(日) | 佐倉河地区体育協会総会(地区センター) 18:00~                                 |
| 24日(月) | 健康協力員委嘱状交付式(地区センター) 14:00~                                 |
| 25日(火) | 佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 14:00~                                |
| 27日(木) | 定例区長会(地区センター) 16:00~                                       |

## 《お知らせ》水沢コミュニティバス時刻表の変更について

令和5年4月1日から水沢コミュニティバス(Zバス)の路線再編を予定しており、佐倉河地区では、停留所「ふれあいセンター」(仙人)の通過時刻が変更となります。


羽田・黒石線

| 【行き】(大平行き)  | 月~日  | 月~日          | 月~日   | 月~日          |
|---|------|--------------|-------|--------------|
|   | 1便   | 2便           | 3便    | 4便           |
| 「ふれあいセンター」(現行)  | 8:42 | 11:02        | 13:47 | 15:25        |
| 4/1 変更後  | 8:42 | <b>11:17</b> | 13:47 | <b>15:42</b> |

## Zバス



羽田・黒石線

| 【帰り】(水沢病院行き)  | 月~日  | 月~日   | 月~日          | 月~日   |
|---|------|-------|--------------|-------|
|   | 1便   | 2便    | 3便           | 4便    |
| 「ふれあいセンター」(現行)  | 7:43 | 10:24 | 13:13        | 17:09 |
| 4/1 変更後  | 7:43 | 10:24 | <b>12:59</b> | 17:09 |

## 佐倉河地区の世帯と人口 (令和5年2月28日現在)

| 行政区 | 世帯数   | 男     | 女     | 合計    | 前月比 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-----|
| 栃の木 | 93    | 140   | 146   | 286   | △1  |
| 上幅  | 101   | 130   | 123   | 253   | 1   |
| 一本木 | 151   | 204   | 210   | 414   | △1  |
| 八幡  | 156   | 201   | 197   | 398   | 0   |
| 谷地  | 156   | 199   | 208   | 407   | △2  |
| 佐野  | 107   | 123   | 155   | 278   | 4   |
| 十文字 | 158   | 186   | 192   | 378   | △1  |
| 松堂  | 501   | 544   | 567   | 1,111 | △3  |
| 宮田  | 385   | 497   | 540   | 1,037 | △5  |
| 仙人  | 245   | 260   | 278   | 538   | 0   |
| 合計  | 2,053 | 2,484 | 2,616 | 5,100 | △8  |

## 春季大掃除

日増しに春の兆しが表れてきました。  
春季大掃除の時期が迫っています。



もう一度家の周りを見回し綺麗にしましょう。

**期 間：4月3日(月)~9日(日)**

【編集後記】 今年の春の訪れは早めに来た感じがあり、桜前線も例年になく早くなりそうです。

3月は人事異動や入学、就職等で人の流れが始まり、4月は新しい環境でのスタート。忙しい時こそ自分の体調管理に気をつけたいと思います。(今野)