

令和 5 年度

## 佐倉河地区敬老会

### 4年ぶりに一堂に会してご長寿を祝う

天候に恵まれた9月10日、一堂に会しては4年ぶりとなる佐倉河地区敬老会が行われました。

今年度の対象者は781名(男性306名、女性475名)。上寿(百歳)1名、白寿2名、米寿40名、喜寿67名でした。

新型コロナウイルスの感染拡大防止と熱中症予防に配慮するため今年度から会場をプラザイン水沢に移し、当日は174名の方が出席されました。



菅原睦夫支部長から喜寿の記念品を受け取る中目満さん(柝の木)

### 式典の部では、米寿の方に奥州市から「箸とスプーンのセット」が、喜寿の方には地域福祉推進協議会佐倉河支部から「保冷温バッグ」が記念品として贈られました。また、欠席された上寿の方には「バスタオル」(支部)、白寿の方には「南部鉄器の花弁」(奥州市)、欠席者全員に「お菓子と煎茶」(支部)がそれぞれ民生児童委員をはじめ地区の方々のご協力に対象者のご自宅に届けられました。

式典の部では、米寿の方に奥州市から「箸とスプーンのセット」が、喜寿の方には地域福祉推進協議会佐倉河支部から「保冷温バッグ」が記念品として贈られました。また、欠席された上寿の方には「バスタオル」(支部)、白寿の方には「南部鉄器の花弁」(奥州市)、欠席者全員に「お菓子と煎茶」(支部)がそれぞれ民生児童委員をはじめ地区の方々のご協力に対象者のご自宅に届けられました。

続くお祝い会は、『歌声さくらっこ』による童謡や「上を向いて歩こう」のコーラスで幕を開け、高橋栄子さんの歌謡ショーでは見事な歌声に聞き入ったり手拍子をするなど思い思いに楽しんでいました。また、久しぶりに顔を合わせられた喜びで会話も弾み、あちこちで笑顔の花が咲いていました。

最後に来年も元気で再会できることを祈念し、老人クラブ会長の高橋福治さんの音頭で万歳三唱をして散会となりました。



敬老会に参加されたみなさんの笑顔がたくさん見受けられました



歌声さくらっこの美しいコーラスに参加者はうっとり



万歳三唱の音頭は老人クラブ会長高橋福治さん

6種目で

体力測定

9月12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「体力測定」を開催しました。講師は岩手県スポーツ振興事業団から3名に来ていただきました。

昨年より1種目プラスして6種目で行ったので、自分で簡単に総合評価ができる会となり、参加者14名は種目が終わる都度感想を話し合っており、和やかな雰囲気の中で挑戦していました。



講師の説明を良く聞いて、体力測定をはじめます



自己への挑戦！！

小、中学校以来の挑戦となる人や、昨年の記録と比較して自己診断している人もあり、「体力測定」にわくわく感とドキドキ感が混じり合う自己への挑戦。最後の種目の『6分間歩行』のラスト3分間は本当に大変そうでしたがマイペースを保ったようです。

閉会式での好評では、「特に『開眼片足立ち』2分間以上は、県内でもなかなか出ない記録で10点満点になる記録」とのことでした。参加された方は自分の強み、弱みが確認でき明日から多少なり筋力アップを心がけると思われます。参加された皆様お疲れ様でした。

高齢者の交通安全

9月13日第3回瑞穂大学は、佐倉河駐在所の生形晃基巡査を講師にお招きして、高齢者の交通安全というテーマで、パワーポイントとDVDを見ながら、高齢者の交通事故防止について詳しく学びました。

高齢者の事故の原因のひとつは視力が落ちてくること。夜間は見えづらいため特に注意が必要だそうです。

また、自転車の安全利用5則は①緊張心②平常心③自分を知らせる④自分の癖を知っておく⑤同じ道路でも状況によって違うということを教えていただきました。

参加者から「自転車のヘルメット着用や日頃の交通安全」に対して注意点の質問などもあり、佐倉河地区の交通安全の意識が向上した時間でした。



講師の生形晃基さん

学童相撲用まわしの寄贈を受ける

の寄贈を受ける

佐倉河地区体育協会が市相撲協会を通じて学童相撲用まわし15本の寄贈を受けました。

8月に行われた大相撲夏巡業奥州場所開催に伴い、日本相撲協会が市協会にまわし30本を寄贈。そのうち半分が佐倉河体協に寄贈されました。



第47回佐倉河地区民相撲大会

9月17日鎮守府八幡宮境内で奉納相撲が行われ、大人の相撲の他に子ども達もチビツ子相撲大会に参加しました。

大会結果は左記のとおり

団体戦

- 優勝 八幡・仙人
- 準優勝 宮田
- 第3位 上幅

個人戦

- 優勝 生形 晃基
- 準優勝 菅原 透
- 第3位 野坂 晃平

チビツ子相撲

- 優勝 野田 尽
- 準優勝 野坂 一陽
- 第3位 松本 希導



ピラティス教室を今年も開催

9月8日佐倉河地区センターで、総合型佐倉河スポーツクラブ主催の「ピラティス教室」が4回コースで始まり、初回は参加者11名で行いました。講師は、昨年も指導をお願いした菊地奏子さん。

ピラティスは、座位や横になる姿勢が多く、使いたい筋肉を必要な分だけゆっくり動かしてバランスを整えていきます。「吸って、吐いて」という菊地さんの声に参加者の皆さんの動きがついていきました。動きを意識すると同時に、呼吸法で効果度の違いを感じたようです。

「体が軽くなった感じがする」「体が温まってきた」などと参加者の声がありました。



講師の声に合わせて呼吸法をしっかりと学び、リラックスしながらゆっくりとした動きで身体を整えている様子

第2回奥州市老連  
シニアスポーツ交流会



9月7日に奥州市老人クラブ連合会主催「第2回奥州市老連シニアスポーツ交流会」が胆沢総合体育館を会場に開催されました。

佐倉河からは、水沢大会で上位成績を納めて出場権を獲得した「ボツチャ」「ボール送りリレー」に出場しました。

結果は左記のとおりです。

「ボツチャ」

1位：佐倉河 2位：胆沢愛寿会 3位：羽田

「ボール送りリレー」

1位：胆沢 荻の窪健寿会 1分27秒77

2位：佐倉河 1分32秒51

3位：羽田 1分34秒63

佐倉河地区センター 定期利用団体紹介コーナー

ビーチバレーボールオレンジです

金曜日の午前10時から佐倉河地区センターで遊んでいます。会費は、体育館使用料とボール代として1回100円をいただいています。現在会員12名。会員のほとんどが、高齢化していますが、若い方、そうでない方、大歓迎です。

朝の「おはよう」からおしゃべりが続き、ほどほどに体を動かし汗をかく。おうちでテレビと仲良くしているだけではなく、外に出かけて人と会う時間を大切に続けています。

「必ずいつかはできなくなる。それまでは！」を合言葉にして、少しでも長く楽しい時間を共有していきたいと思っています。

代表者 23-2444 柏崎洋子



# 10月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
4日(水)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~
6日(金)	ピラティス講座④(地区センター) 18:30~
8日(日)	第23回地区民男子バレーボール大会(地区センター) 9:00~ ノルディックウォーキング教室①(地区センター) 10:00集合
11日(水)	瑞穂大学第4回講座・閉講式(地区センター) 14:00~16:00
18日(水)	老人クラブ除草作業(地区センター) 6:00~
20日(金)	振興会女性理事会議(地区センター) 10:00~ ふれあい交流会(渡り温泉ホテルさつき)
21日(日)	ものしり発見ウォーキング(花巻広域公園ほか) ※詳しくは別紙チラシ参照
24日(火)	敬老会報告会議(地区センター) 13:30~
25日(水)	歴史関連視察研修(多賀城) 7:50地区センター集合
26日(木)	定例区長会(地区センター) 16:00~
29日(日)	ノルディックウォーキング教室②(地区センター) 10:00集合
31日(火)	佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 14:00~

## お知らせ

11月5日(日)に開催する第41回佐倉河まつりの  
第3部演芸発表会で佐倉河音頭を一緒に踊りませんか?

練習日 10月19日(木)・27日(金)

時 間 午前10時から正午

問い合わせ先

佐倉河音頭保存会 会長 高橋 安司

TEL 25-5403



第36回佐倉河まつりでの様子

### 佐倉河地区の世帯と人口 (令和5年8月30日現在)

行政区	世帯数	男	女	合 計	前月比
栃の木	94	140	144	284	2
上 幅	102	129	123	252	△1
一本木	150	195	204	399	△1
八 幡	156	198	194	392	0
谷 地	157	203	212	415	4
佐 野	107	121	152	273	0
十文字	160	188	191	379	1
松 堂	512	542	563	1,105	0
宮 田	391	489	537	1,026	△3
仙 人	251	260	279	539	2
合 計	2,080	2,465	2,599	5,064	4

### 【編集後記】

『暑さ寒さも彼岸まで』今年の夏は本当に長く暑かったですね。今年初めて赤と黄色のパプリカの苗を植えてみましたが、中々色がつきません。大きな実はなっているのですが・・・「色がつくまでじっと我慢ですよ」「まだ取ってはだめよ」と野菜を育てる経験者が教えてくれています。

来年はアスパラに挑戦してみようと思っています。ご指導よろしくお願いします。(佐藤)

