

マジックショーを満喫

瑞穂大学校外学習

7月12日金矢温泉にて、受講生29名で瑞穂大学校外学習を行いました。

花巻市在住の二本木光史さんを講師に、脳活マジックを披露していただきました。

魔法の粉をかけてハンカチの色や大きさを変えるマジックや隠し絵、切った新聞広告の再生、新紙幣を使ったマジックなどがあり、中でも参加者が選んだトランプのカードを当てるマジックは、最初から選ぶカードが解っていたように思わせる摩訶不思議なマジックでした。

講師の手から次々と現れるトランプに目が釘付けになり、楽しい時間



講師の二本木光史さん



マジックに参加する受講生のみなさん

があつという間に過ぎていきましました。「マジックが上達する秘訣は」との質問に「好きだからこそ続けられるし、上手になるまで練習する」と笑顔で話されていました。受講生からは「他の人にも見せてあげたい」「何か好きなことや得意なことがあると良いですね」などの声もあり、マジックに興味を持った方もいたようでした。

その後昼食を取り、じゃんけんゲームなどで懇親を深めました。

次回第3講座は、地区センターで太極拳を学びます。

令和6年度佐倉河地区敬老会



日時 令和6年9月8日(日) 午前10時30分
場所 プラザイン水沢



バランスボールを使った体幹トレーニングを体験

いきいき健康体操

7月14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、総合型佐倉河スポーツクラブ共催の「いきいき健康体操」を開催しました。

講師は（公財）岩手県スポーツ振興事業団から2人の先生を派遣していただきました。

最初に、目を閉じて1分間立ちふらつき等自分の体の状態を確認しました。

次に、ミニボールを使ってウォーミングアップ体操を実施し、本番のバランスボールを使つての運動を行いました。音楽に合わせて



講師に合わせて体操をする参加者のみなさん



音楽に合わせてバランスボールを楽しんでいる様子

て脳トレも交えながら笑顔で行うことができました。

参加者のみなさんからは「自分のペースでゆつくりできた」「音楽に合わせてながら行うことでリズム感も養えた」「みんなと一緒にやったので、より楽しんでできた」と大好評でした。

最後に、もう一度目を閉じて立った時に、体の軸が少し整ったためか、最初に目を閉じた時よりも背筋も伸びてすっきりし、1分間が短いように感じました。

いきいき健康体操は、健康づくりのサポートとしてこれからも実施していきます。

水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部研修会

7月18日水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部の役員・代議員23名は伊手地区センターで、伊手振興会事務局長の境田洋春さんを講師に「地域力を高めるコミュニティ活動」についての研修を行いました。

伊手振興会は、急速な社会構造の変化に伴い様々な活動に限界を感じたことから「次の世代に未来を託すため」住民アンケート調査を実施。ワ



説明に耳を傾ける佐倉河支部のみなさん

ークショップ等を重ね、地域活動を大きく見直したそうです。

また、国の交付金事業導入による事務量の増加や、今後の課題なども丁寧にお話しいただき、これからの佐倉河のあり方を考える上で大変参考になる研修でした。

講師の境田洋春さん



令和6年度かたりあいの輪福祉懇談会



奥州市社会福祉協議会の説明を聞く様子

7月26日佐倉河地区センターで、かたりあいの輪福祉懇談会が30名の参加で開催されました。

奥州市社会福祉協議会から「生活課題を抱えた世帯支援活動助成」について、課題のある世帯に対し、住民の孤立を防ぐとともに、日常生活を支える活動やコミュニティ再生を目指す地域を応援することを目的とした活動助成金の

活用を促す内容の話がありました。

次に「ささえあい協賛金の一般会費への一元化について」として、現状では一般会費やささえあい協賛金、各種募金等の集金時期が異なり負担になってきていることから、今回ささえあい協賛金を廃止して会費に一元化する改正案を作成して、市民の方々から意見を聞いていく状況が説明されました。

出席者からは、「今後世帯数の減少が見込まれる中で、納入率をどのように引き上げていくのか」等、いろいろな質問、意見が出されました。



スマホの知りたいあれこれを学ぶ

スマートフォン講習会



資料を見ながらスマホ操作を実践中

8月8日佐倉河地区センターでドコモショップの職員3名をお招きし、スマートフォン講習会を参加者15名で行いました。

講師は挨拶の中で「やれることが発見できれば目標達成です」と話していました。講習会の内容は①電源を切る入れる。②マナーモードの設定の仕方。③音声ガイドを使ったインターネットの使い方やQRコードの読み方。インターネットで注意する点は1ギガバイト当たりの利用目安を把握すること、またセキュリティは自分の携帯会社でお願いするなど、2時間の講習会でしたが、参加者一人一人に丁寧に教えていただきました。

第2回佐倉河地区子ども会ポッチャ交流大会

日時 令和6年9月29日(日)午前9時開会式
場所 佐倉河地区センター 体育館



※優勝チームにはお菓子の詰め合わせ、参加者全員に参加賞(文房具)をプレゼントします。
※詳しくは各地区育成会長にお問合せください。

9月の行事予定

日(曜日)	行事内容
1日(日)	奥州市総合防災訓練(地区センター) 8:00~
6日(金)	第3回奥州市老連シニアスポーツ交流大会(江刺西体育館) 開会式 13:00~ 定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~
8日(日)	佐倉河地区敬老会(プラザイン水沢) 10:30~
13日(金)	胃がん検診(地区センター) 受付時間 6:45~9:00 瑞穂大学第3講座(地区センター) 14:00~ コンディショニング教室①(地区センター) 18:30~
24日(火)	佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 14:00~
26日(木)	定例区長会(地区センター) 14:00~
27日(金)	コンディショニング教室②(地区センター) 18:30~
29日(日)	第2回佐倉河地区子ども会ポッチャ交流大会(地区センター) 開会式 9:00~

第17回佐倉河地区民混合 ビーチボール大会

優勝 上幅 準優勝 八幡 第3位 宮田B



優勝した上幅チーム

令和6年度秋季大掃除

実施期間

令和6年9月9日(月)

9月15日(日)



第35回佐倉河地区センター長杯 ゲートボール大会

優勝 佐野
準優勝 松堂
第3位 八幡



佐倉河地区の世帯と人口 (令和6年7月31日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
柄の木	96	137	142	279	△1
上幅	101	126	116	242	0
一本木	150	193	192	385	△3
八幡	155	197	189	386	2
谷地	159	198	207	405	0
佐野	105	119	148	267	0
十文字	157	186	182	368	△4
松堂	523	532	552	1,084	8
宮田	393	487	527	1,014	5
仙人	255	249	278	527	0
合計	2,094	2,424	2,533	4,957	7

【編集後記】
孫達も夏休みになり、お兄ちゃんも夏休みのほとんどが少年野球の練習で大忙し。今年から小学校に通う妹はこの夏休みをどう過ごすか? 「二人でお泊りできるかな?」に選んだ家はなんと佐倉河。一人で何でもできるとはいえ、まだまだ7歳になったばかり。「大丈夫! 私は幼稚園の頃からお泊りしていたから!」という娘。孫は平気でお泊りを楽しんでいました。

(佐藤)