

令和 6 年度 健 康 の つ ど い 開 催

胆沢病院管理栄養士の中嶋りえさん



3月6日佐倉河地区センターで、25名の受講者のもと「健康のつどい」を行い、バランス食について学びました。講師は岩手県立胆沢病院管理栄養士の中嶋りえさんです。

バランス食とは、健康寿命を延ばす食事のことで、食事の基本は、朝食、昼食、夕食をしっかりと食べ、1日あたりの推定エネルギー必要量、たんぱく質の目標量を摂取していくことが必要。主食・主菜・副菜を組み合わせ色々な食品を食べることも必要で、炭水化物、

健康寿命を延ばす バランス食



皆さん真剣な表情で受講中！今晚のメニューは何にしよう？



たんぱく質、脂質を上手く摂取することが大切です。

最後に受講者から、「1日に卵は何個まで食べて良いか」「冷凍野菜の栄養価はどの程度あるのか」「1日に豆腐はどの位食べた方が良いのか」等質問が多くあり、それぞれの質問に丁寧に回答していただきました。

健康寿命を延ばすためには

- ① 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等
 - ② 疾病予防・重症化予防
 - ③ 介護予防・フレイル対策、認知症予防
- 厚生労働省・健康寿命延伸プラン

フレイルとは

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態

3つのフレイル

- ① 身体的フレイル↓運動器の障害で移動機能が低下したり、筋力が衰えたりするなど

- ② 精神・心理的フレイル↓うつ状態や軽度の認知症の状態

- ③ 社会的フレイル↓加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することによって、独居や経済的困窮

- ・フレイルかもしれない傾向
- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・疲れやすく、何をするのも面倒になった
- ・体重が以前よりも減ってきた

あてはまる事項があれば要注意！



地区センター体育館の バスケットリングの修理完了！

体育館南側の「バスケット用リング」が一部破損のため使用禁止となっていました。この度補修工事を行い完成いたしました。

長い間、皆様にはご不便をおかけいたしました。使用できるようになりましたのでお知らせいたします。

〈お願い〉

バスケット用リング（ゴール）は支柱に亀裂が生じる場合があります。で、ダンクシュート、リングにぶら下がるなどは絶対にしないようお願いいたします。



全国統一の令和7年度交通安全スローガン看板設置

協働まちづくりあんしん部会、交通安全協会佐倉河分会、母の会で交通安全標語看板を作成し、地区センター入り口に設置しました。

交通安全スローガンは今年で60回目となります。



3.11 東日本大震災の慰霊と鎮魂の祈り イルミネーション点灯

協働のまちづくり「まちおこし部会」が、地区センター西側花壇で3月2日から16日までイルミネーションの点灯を行い、東日本大震災への慰霊と鎮魂の祈りを捧げました。

公共の場を、みんなが気持ちよく使えるようマナーを守りましょう！

雪が解けて、道路脇や田んぼなどで、空き缶やお菓子の袋等のゴミが目につくようになりました。先日、農家の方が田んぼに捨てられているゴミを大きな袋に拾っている光景を目にしましたが、管内の公共施設内でも同様です。

昨年、佐倉河小学校の生徒指導通信でも「みんなが使う場でのマナー」について注意喚起をしていましたが、私たち大人も公共の場での「マナー」を守りましょう！



令和6年度 健康講座開催

「いきいき・わくわく人生 パート2

3月12日佐倉河地区センターで、佐倉河地区振興会主催で健康講座を開催しました。

テーマは「いきいき・わくわく人生 パート2」と題し、講師は昨年の講座でも大好評だった東和温泉内「龍王漢方治療院東和本院総院長」の米本滋さんをお招きして、「普段の生活で体に良いこと」を中心に講演していただきました。

開口一番に「自分は東京に住んでいたのに雪に慣れていないため、転んで頭を打って病院で検査をした。これが



講師の米本滋さん（81歳）



すぐ出来そうな「体の良いこと」を熱心に聞く参加者の皆さん

原因で認知症になる人も多くいる。皆さんも頭を打った場合は必ず検査をすること。」と話されました。また、普段病院に行ったとき、先生からの説明を聞いただけで黙って帰って行く人が多いが、何か質問等行うことで、次からの対応が変わるそうです。

日常生活でやった方がいい項目

①「相撲の四股」を毎日行くと骨盤の歪みが治り、下半身の筋力がつき体幹の強化も図られる。

②朝起きたら、寝た状態で両手上げ下げを、鼻呼吸での深呼吸を行いながら10回行う。毎日行くと、あばら骨が開き内臓（女性の場合子宮）が持ち上がる。

③毎日「オクラ水」200CCを飲む。血液サラサラと血圧を下げる効果がある。膝の軟骨が再生、動脈硬化予防の特効薬。

④朝起きたら白湯を飲むと、腸が整う。

⑤朝にキャベツの千切りを食べると便秘の改善、免疫システムが強化され、血管閉塞のリスクが下がる。

⑥柿酢を作り飲むことで、高血圧予防や疲労回復が図られる。

話題豊富な講演で質問も多くあり、参加者の皆さんは沢山のメモを取っていました。



第20回佐倉河地区室内ゲートボール大会の結果

第20回を迎えた「佐倉河地区室内ゲートボール大会」は3月18日に佐倉河地区センター体育館に於いて、5チームの参加で行われました。

優勝：八幡
準優勝：上幅
第3位：十字字



4月の行事予定

日（曜日）	行 事 内 容
2 日（水）	定例民生児童委員協議会（地区センター）13：30～
4 日（金）	佐倉河地区行政区長連絡協議会総会（地区センター）14：00～
5 日（土）	佐倉河地区職員歓送迎会（地区センター）14：00～
14 日（月）	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～
16 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～
17 日（木）	佐倉河地区館長協議会総会（地区センター）16：00～
18 日（金）	地域福祉推進協議会佐倉河支部 監査会 13：30～ 役員会 14：30～ 総会 15：30～ （地区センター）
19 日（土）	ものしり発見ウォーキング（西和賀町）集合 8：30（地区センター） 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～
21 日（月）	健康協力員委嘱状交付式（地区センター）14：00～
22 日（火）	佐倉河地区振興会三役会議（地区センター）14：00～
23 日（水）	瑞穂大学運営会議 13：30～ シニアスポーツ運営会議 14：30～ （地区センター）
24 日（木）	定例区長会（地区センター）16：00～
25 日（金）	佐倉河地区振興会役員会（地区センター）14：00～

令和7年度 総合型佐倉河スポーツクラブ会員募集！

「いつでも」「どこでも」「だれもが」参加できるクラブを目指して活動しています。4月1日から7年度会員募集を行います。

会費は年額：個人会員 500 円 申込用紙は地区センター入り口に用意
家族会員 1,000 円 しています。

令和6年度に行った活動紹介

- ・ラージボール卓球（毎月第2、第4土曜日）・コンディショニング教室
- ・ものしり発見ウォーキング・桜つつみふれあい交流会（グラウンドゴルフ）等



佐倉河地区の世帯と人口（令和7年2月28日現在）

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	98	134	148	282	△2
上 幅	101	124	113	237	0
一本木	148	195	193	388	△2
八 幡	155	189	192	381	△2
谷 地	158	198	206	404	△1
佐 野	107	116	148	264	△1
十文字	153	180	180	360	2
松 堂	531	533	558	1,091	△4
宮 田	391	482	523	1,005	2
仙 人	252	242	274	516	0
合 計	2,094	2,393	2,535	4,928	△8

春 季 大 掃 除



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7日（月）～13日（日）

【編 集 後 記】

3月の地区センター行事で「健康のつどい」や「健康講座」があり、「とてもいい話が聞けた」と参加者の皆さんから聞こえてきました。私も健康講座の講師から教わった「オクラ水」は5年前から毎日飲み続けて高血圧の薬を飲まなくなり、体重も10キロ以上減量となりました。（今野）