



瑞穂みずほ

第 71 回佐倉河地区民大運動会

上幅チーム 初優勝おめでとう！



8月24日佐倉河地区体育協会主催の大運動会が佐倉河小学校の校庭で行われました。

開始式では菅原会長の挨拶や来賓の方々の祝辞をいただき、その後、社会体育功労賞表彰(別記)がありました。

選手宣誓を本明智尚さん(八幡)が力強く行い競技の始まりとなりました。

プログラム1番の玉入れの激戦からスタート。続いて白熱のスイカ送りでは落としてしまったチームも、ハーフタイムショーの「佐倉河音頭の輪踊り」は、佐倉河音頭保存会・行政区長協議会の皆さんを中心に子どもたちの参加もあり、多世代交流のほほえましい場面が見ら

©2024 oshu city

挨拶する体育協会菅原会長



開始式の様子

れました。次に応援出場として、佐倉河小学校児童の皆さんによる「佐小の子笑顔」は、かわいい踊りと歌で会場を和ませてくれました。更に幼児レース、小学生のマンモスリレーには各テントから温かい声援が響いていました。後半のビーチボールリレー、もち引きリレーは見ている人は楽しかったようですが、選手は悪戦苦闘しながら真剣な表情で取り組んでいました。最後の行政区対抗リレーは、「チーム全選手の年齢を420歳以上で一人50m走る」というルールの変更もあり、優勝チームの予想もつかない展開に選手も応援者も最高に盛り上がった種目となりました。総合成績は上幅チームが初優勝となりました。おめでとうございます。



幼児レース



スイカ送り

【総合成績】

順位	行政区	点数
優勝	上幅	386
準優勝	一本木	356
第3位	宮田	352
4位	八幡	347
5位	仙人	340
6位	谷地	329
7位	十文字	306
8位	松堂	285
9位	佐野	262
10位	栃の木	247



ビーチボールリレー



小学生マンモスリレー

ご長寿 敬老会を開催

水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部主催の令和7年度佐倉河地区敬老会が9月7日、プラザイン水沢で開催されました。

今年度、敬老会対象者となられる77才以上の方は、昨年度より23名多い838名（男性330名、女性508名）。そのうち、172名の方が出席されました。

初めに行われた式典の席上で、米寿者に奥州市から箸とスプーンセット、喜寿者に佐倉河支部から保冷温バッグが贈られました。また、欠席された方にも、上寿者（百歳）に佐倉河支部よ



挨拶する
千葉支部長



米寿・喜寿の皆さん

りバスタオル、白寿者に奥州市より温湿度計、対象者全員に佐倉河支部よりゼリーの詰め合わせが、民生児童委員をはじめ地区の方々の協力でそれぞれ対象者のご自宅に届けられました。

続くお祝い会は、歌声さくらっこの美しい歌声で幕を開け、「手のひらを太陽に」を全員で合唱。久しぶりに顔を合わせた方々と会話を交わしながら和やかな会食の時間を挟んで、お待ちかねの鷹司よ悦さんによるバラエティショーがスタート。

歌声さくらっこの皆さん



楽しくご飲談の様子



懐かしい「御三家メドレー」や華やかな踊りで会場は大いに盛り上がり楽しい時間を過ごしました。

最後に、来年の再会を祈念して佐倉河地区老人クラブ連絡協議会の高橋福治会長の音頭で万歳三唱をし、今年度の敬老会はお開きとなりました。

鷹司よ悦さん
演芸ショー



社会体育功労賞受賞者

【功労賞】

伊藤 基正さん（八幡）
高橋 智暁さん（八幡）
及川 潤さん（十文字）
藤井 光浩さん（十文字）
菅原 清行さん（松堂）

【感謝状】

千田 正範さん（栃の木）
梅田 実さん（松堂）
及川 政喜さん（宮田）



賀寿お祝い対象者数

賀寿	年齢	人数
上寿	100歳	2名
白寿	99歳	5名
米寿	88歳	34名
喜寿	77歳	86名



©2024 oshu city



明治安田生命の
森田講師



講義に聞き入る受講生

9月12日地区センターにて第3回の瑞穂大学が開講されました、今回は健康講座で「からだの中から元気に！いきいき血管講座」と題して明治安田生命の森田満講師をお招きし、病気と血管の関係について教えて頂きました。

講義の内容は「血管が果たす役割」として血管の働きと健康な血管、不健康な血管を説明。「心臓と脳の血管にかかわる病気」では不健康な生活習慣の影響により硬く・狭く・脆くなった血管が原因で狭心症や脳梗塞等の病気になるリスクが高くなると説明。治療をしても再発率が26〜40%と高く検査や

服薬の継続治療が必要となるそうです。病気の予防法として

- ① 身体活動として、有酸素運動を毎日少しずつでも続けることが重要。
 - ② 食生活では、塩分、糖質、脂質の取り過ぎに注意。
- 当然喫煙や過度な飲酒も高血圧のリスクがあるので控える。

1時間の講義の後に、実際に血管年齢測定を実演しました、ほぼ全受講生が測定。測定結果は様々で血管年齢が若かった方は嬉しそうにしていきましたが、黙っている方もいました。今回の講義を機会に長生きできるように健康に気を付けていきましょう。

後に年齢
血管検査



血管年齢検査を受ける受講生



硬くなってる筋肉をゆらゆら動かします～

9月12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「コンディショニング教室」が4回コースで始まりました。講師は、NCAコンディショニング認定トレーナーの菊地奏子さん。第1回は首肩を整える、第2回は背骨を整える、第3回は脚を整える、第4回は老廃物を流そうというテーマで行います。

コンディショニングは「調子を整える運動」で筋肉の弾力を取り戻し、きちんと血液やリンパ液が巡る身体を目指します。参加者からは「次の日凄く体が楽になった」と絶賛でした。

令和7年度

花づくり講習会募集 ～秋の寄せ植え～



©2024 oshu city

日時 令和7年 10月 16日(木)午後2時～4時
場所 佐倉河地区センター 体育館
参加費 2,000円(花・材料代含む)

10月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
3日(金)	国勢調査オンライン回答ブース設置(地区センター) 13:30~16:30 コンディショニング教室③(地区センター) 18:30~
9日(木)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30~
10日(金)	コンディショニング教室④(地区センター) 18:30~
12日(日)	第24回佐倉河地区男子バレーボール大会(地区センター) 9:00~
15日(水)	老人クラブ除草作業(地区センター) 6:00~
16日(木)	花づくり講習会(地区センター) 14:00~
17日(金)	瑞穂大学第4講座・閉講式(地区センター) 14:00~
21日(火)	ふれあい交流会(ホテル銀河パークはなまき 金谷温泉)
23日(木)	胃がん検診(地区センター) 受付時間6:45~9:00 定例区長会(地区センター) 16:00~
25日(土)	佐倉河まつり協賛グラウンドゴルフ大会(胆江地域広域交流センター) 9:00~
27日(月)	人づくり部会視察研修(多賀城跡及び明治村) ※詳しくは別紙チラシ参照
28日(火)	佐倉河まつり協賛ゲートボール大会(佐倉河コート) 8:30~ 佐倉河地区振興会三役会議(地区センター) 10:00~
29日(水)	女性ゼミナール(地区センター) 10:00~





第33回佐倉河地区 ヘルシーカップ ゲートボール大会

©2024 oshu city

優勝 松 堂
準優勝 八 幡
第3位 佐 野



佐倉河まつり作品募集

11月2日(日)開催の佐倉河まつりに
あなたの作品を出品してみませんか?

手芸・絵画・習字・陶芸などお待ちしております。

※詳しくは9月11日配布のチラシを
ご覧ください。

問い合わせ 佐倉河地区センター
電話・FAX 23-3361

佐倉河地区の世帯と人口 (令和7年 8月31日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	98	132	145	277	0
上 幅	103	124	109	233	0
一本木	152	195	194	389	0
八 幡	156	190	187	377	0
谷 地	159	194	202	396	△ 1
佐 野	108	118	149	267	0
十文字	155	178	183	361	0
松 堂	534	523	551	1,074	△ 2
宮 田	389	472	509	981	3
仙 人	253	236	269	505	△ 1
合 計	2,107	2,362	2,498	4,860	△ 1

【編集後記】

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋と秋には、心も体も満たされるいろいろな呼び名が揃っています。苦勞して育てた作物の収穫の喜びやさわやかな季節の中での生活で身体的にも余裕のある季節が秋：のはずだったのですが、今年は厳しい残暑続きで心身にストレスがかかり、更に物価の上昇が生活にじわじわと影響してきて秋の豊かさが遠のいてしまったような感覚です。それでも子ども達、お年寄りや近所の人達の笑顔で癒される秋です。

(及川)