

# 瑞穂みずほ

第 168 号

発行 令和 8 年 3 月 26 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://users.catv-mic.ne.jp/~200-01/>



## 令和7年度 健康のつどい開催

### 健康長寿の秘訣は『フレイル予防』

2月19日に佐倉河地区振興会主催で健康のつどいを行いました。

講師は奥州市健康増進課管理栄養士の菊地澄佳さん。佐倉河地区では、高齢化が進む中で関心が高まっている「フレイル予防」をテーマに多くの地区民が参加し、心身の衰えを早期に気づき、生活の工夫で進行を防ぐ大切さについて学びました。

講師からは「栄養」「運動」「社会参加」の3つが健康寿命を延ばす鍵であると説明があり、日々の食事にタンパク質を意識して取り入れることや、無理なく続けられる体操、地域の集まりに顔を出すことの効果が紹介されました。



管理栄養士 菊地澄佳さん



熱心な受講の様子

参加者からは講演後も多くの質問があり、会場には前向きな空気が広がりました。佐倉河の暮らしを支えるため、地域全体で健康づくりに取り組み機運が高まる講演会となりました。

講演の概要  
多くの高齢者が、加齢により健常から「フレイル」を経て、要介護が必要な状態になる。

- ・フレイルは低栄養状態でなりやすい。
  - ・食生活を見直し低栄養を防ぐ。
  - ・65歳以上はメタボ予防からフレイル防止に切り替え時期であるため、3食きちんと食べる。
  - ・肉、魚、卵、大豆製品等のタンパク質をしっかりと摂る。
  - ・分量は毎食、掌に乗る量を摂る。
  - ・(タンパク質は毎食25〜30g)
  - ・間食はフレイル予防には良い。ただし夜8時以降はよるしくない。
  - ・昼間のうちに運動したり、積極的に人とつながることも予防になる。
- 講演後には食生活改善推進員手作りのヨーグルトムースを参加者全員に配布。



講演後に食改さん手作りのデザートをもらう



# 健康講座開催

講師の中目健祐さん



終始真剣に聴講

3月11日佐倉河地区センターで、佐倉河地区振興会主催の健康講座を開催しました。

「健康長寿のための補腎&活血」中医学の知恵で人生百年時代を楽しもう」と題し、講師は薬剤師・国際中医専門員の中目健祐さんをお招きしました。

健康長寿には「補腎」「活血」が必要。「補腎」とは東洋医学で『生命エネルギーの源』とされる「腎」の働きを補い、弱った体の基礎力を立て直す考え方です。予防として睡眠をとる、ストレスを減らす、黒い食材の黒ゴマ、黒豆等を摂る。

また「活血」とは滞った血の流れ「瘀血（おけつ）」を改善する治療概念です。

「瘀血（おけつ）」は血液の粘度が高くなり、血の流れが悪くなった状態で万病のもとです。予防する食材は

【野菜類】にんにく、みょうが、玉ねぎ、にら、なす。

【魚貝類】いわし、さば、さんま、あじ、カニ。

【果実類】桃、ぶどうワイン、黒糖、シナモン。

「未病先防」として病気になる前の段階で体のバランスを整え、未然に防ぐことが大事のことでした。

今回募集初日から多数の応募があり、定員を増しても、直に満員になる人気の講座でした。



講座の様子

## 鎮守府八幡宮で

### 「加勢祭」



鎮守府八幡宮

#### 祭りの由来

嘉祥3年（850年）に慈覚大師円仁が過って大病を患ったとき、夢で天から薬を送られた。その形は、「甜瓜」（まくわうり）に似ていて、それを食したことで病が治った。この甜瓜の形に葉と花をそえた薬神として版刻した木版を疫病除けの護符「そみんぼう」として八幡宮に捧げ、八幡大神に祈願したことが起源とされています。

県内で行われる多くの蘇民祭とは異なり、加勢祭では裸の男衆による蘇民袋の争奪戦は行われません。代わりに、参列者には護符（カラスの札）を授与。この護符を戸口に貼ることのでその家に疫病や災害が入らないと言われています。

2月24日に鎮守府八幡宮で約90名の参列者で「加勢祭」が行われました。この祭りは約千二百年前から旧暦の1月8日に行われてる伝統的な神事です。

神主が神歌を唱えた後、参列者全員が拝殿の外に向かって「ヤーン」と大声を出したり、手や足を激しく踏み鳴らしたりして邪気を払いました。

「加勢祭」は家内安全や五穀豊穰を願う特殊な蘇民祭として知られています。



参列者で無病息災祈願

## 第2回多世代交流会「ポッチャ」



交流会でも試合は真剣

ども会ポッチャ交流大会、シニアスポーツ交流会や奥州市内の老健施設でも行われ人気のスポーツです。

競技未経験者は24人中7人いましたが、試合経過とともに、要領なりチームワークができあがり、終始楽しそうでした。参加者の皆さんからは「孫のような子供達に試合のやり方を教わり楽しかった」と大好評でした。

試合結果は次の通り

優勝 小学6年生【午】チーム5勝2敗  
準優勝 平均80歳【巳】チーム5勝2敗  
第3位 小学6年生【子】チーム4勝3敗  
(勝敗同率は得失点差で順位決定)

当初2月8日開催予定でしたが、衆議院議員選挙と重なったため、開催日延期となり追加募集を行った結果、小中学生、20歳代、40歳代、80歳代と幅広い年齢層の応募となり、参加者24人、8チーム編成で総当たりのリーグ戦の形式とし、1試合3エンドで7回の試合を楽しみました。

「ポッチャ」競技はパラリンピックで注目を集め、佐倉河地区では子



閉会式で嬉しい表彰



## 健康スポーツ「シャッフルボード」



慎重にキューで円盤を押し出す競技者

競い合い、2回目は1回戦の上位得点者同士が対戦し、5エンドの試合を行いました。初めての参加者も多く、1回戦目はルールの確認をする場面が多くありましたが、2回戦目はスムーズにゲームを楽しんでいました。

競技は微妙な駆け引きや戦術があるので、和やかな中にも、つつい興奮する姿も多く見られました。優勝は渡邊節郎さん、準優勝小沼義男さん、第3位児玉丈夫さんでした。

参加者の皆さんから「年2回はやりたいネ」という声が多く聞こえてきました。

3月15日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でシャッフルボード教室を開催しました。

シャッフルボードは長い杖(キュー)で円盤(ディスク)をコートに押し出し、コート内の得点区域にディスクを多く留めることで得点を争うスポーツです。初心者でも気楽にできることから、参加者17人が和気あいあいとゲームを楽しみました。



私の勝ちだね..

# 4月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容
3日(金)	定例民生児童委員協議会(地区センター) 13:30～
6日(月)	第5次コミュニティ会議(地区センター) 14:00～
13日(月)	佐倉河地区振興会監査会10:00～・役員会14:00(地区センター)
15日(水)	水沢地域福祉推進協議会佐倉河支部役員会14:00～総会15:00～(地区センター)
	総合型佐倉河スポーツクラブ 総会(地区センター) 18:30～
18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～
19日(日)	佐倉河地区体育協会総会(地区センター) 18:00～
20日(月)	佐倉河地区館長協議会総会(地区センター) 16:00～
23日(木)	定例区長会(地区センター) 16:00～
25日(土)	ものしり発見ウォーキング(宮城細倉メインパーク) 地区センター8:30出発
26日(日)	佐倉河地区振興会総会(地区センター) 14:00～
28日(火)	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～

## 今年度の忘れ物 4月30日には処分します



## 野焼きによる原野火災に注意



大船渡の山林火災が記憶に新しいと思います。

大火も最初は小さな炎です。

春は乾燥した日が続き、火災が発生しやすい状況です。突然の強風により意図しない延焼や着衣に燃え移ったりします。

焚火、野焼きは行わないでください。

## 注意！ 犬の糞の放置が多数！！

犬のフン放置はマナー違反にとどまらず、法律違反として処罰され得る行為です。見かけた場合は、警察に相談することもできます。



### 【編集後記】

震災から15年。忘れることはないが、静かに語れるくらいには時間が過ぎました。世界では中東情勢が揺れ、石油危機の不安の声もきこえてきますが、季節は変わらず春へ。今年も田畑の耕作準備が始まります。今年のコメの出来はどうなるかなあ・・・

(及川)

## 佐倉河地区の世帯と人口 (令和8年 2月28日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	99	125	145	270	0
上 幅	101	123	107	230	0
一本木	148	187	189	376	△ 1
八 幡	159	192	191	383	1
谷 地	153	189	193	382	△ 7
佐 野	109	120	147	267	△ 1
十文字	156	178	186	364	0
松 堂	525	516	533	1,049	△ 4
宮 田	390	477	506	983	△ 2
仙 人	251	240	255	495	3
合 計	2,091	2,347	2,452	4,799	△ 11