



第5回水沢シニアスポーツ交流大会

6月23日水沢老人クラブ連合会主催の「第5回水沢シニアスポーツ交流大会」が水沢地域8地区の老人クラブから約200人が出場し、水沢体育館を会場に開催されました。

佐倉河は6月7日の地区大会で上位成績の宮田、松堂、一本木チームが「輪投げ」「ポッチャ」「玉入れ」「ボール送り」の4種目で熱戦を繰り広げまし



試合が終わり晴やかな選手・役員・応援の皆さん



宮田チームの「玉入れ競技」と「ボール送りリレー」の熱戦



た。宮田チームは3種目に出場し「玉入れ」「ボール送りリレー」で準優勝、「輪投げ」が第3位の成績となり、9月2日奥州市総合体育館で開催される「第5回奥州市シニアスポーツ交流大会」の出場権を獲得しました。

輪投げに出場した松堂チームは第5位、「ポッチャ」に出場した一本木も大接戦で、審判員も判定に苦慮した名試合でした。

～皆様のおかげで、地区センターが綺麗になりました～



佐倉河地区老人クラブの91名の皆さんに、7月1日午前6時から草取りと庭木の手入れをしていただきました

寺子屋リーダー研修会

子ども達の想いでに残るような楽しいプログラムを学ぶ



講師の
宮里心萌さん

今年も寺子屋が開校されます。夏休みの8月1、2日に30名の元気な寺子が参加します。寺子屋リーダーは、子供たちの思い出に残るような楽しいプログラムを準備するため、6月28日に寺子屋研修会でいろいろなレクリエーションを体験しました。谷地行政区でユースリーダーの宮里心萌さんを講師にお迎えして、寺子屋で活用できる8種類の多彩なレクリエーションを学びました。



2グループに分かれてレクリエーションを体験

体を使ったレク、コミュニケーション深めるレク、謎解き要素を含んだレク、寺子屋リーダーだけでなく大人もいつの間にか引き込まれるような楽しい有意義な研修会でした。レクリエーションを通し友達と協力したり、ルールを守ったりすることで、社会性を育んでくれたらいいですね。実際に寺子屋で試してみるのが楽しみです。

7月4日総合型佐倉河スポーツクラブ主催・佐倉河地区振興会共催の「桜づつみふれあい交流会」が胆沢川桜づつみ多目的広場で行われました。

時折日が差す天候に恵まれた空の下、60歳代から85歳迄の参加者20名が5チーム編成で8ホール2ラウンドのグラウンドゴルフを、終始和気あいあいのゲーム展開で楽しめました。「ホールインワン」は3人がゲット。



野外で食べる流しそうめんの味は最高でした！

桜づつみふれあい交流会

総合型佐倉河スポーツクラブ



ゲーム終了後は恒例の流しそうめん。

「竹樋」を使って水道水を伝って流れて来るそうめんをタイミング良くすくい取るのもオツなもので、参加者は「美味しい」を連発していました。

来年は是非皆さんも参加してみませんか。

交流会参加者の皆さん



グラウンドゴルフ結果

順位	氏名	スコア
優勝	高橋 則久	44
準優勝	児玉 丈夫	44
第3位	小野寺茂男	50

ホールインワンの結果

氏名	回数
児玉 丈夫	1
梅田 実	1
菊地 正悦	1

牛崎館長のお話を熱心に聴講する参加者の皆さん



瑞穂大学第2講座は7月9日、花巻の金矢温泉にて校外学習を開催しました。花巻といえば「宮沢賢治」。今年は生誕130年です。講師は宮沢賢治記念館の牛崎館長を招き、賢治について教えていただきました。

賢治は明治三陸地震があった年の明治29年に生まれました。その後も震災や凶作が多発し、農民は貧窮していました。明治から昭和初期にかけて岩手は本当に貧しかった。そんな時代背景が賢治の考え、生き方に影響を与えたのは想像に難くありません。また、



昼食と小ゲームを楽しむ参加者の皆さん

生前は作家としては無名で、亡くなった後に3千数百枚の原稿が見つかり、友人や家族の協力があり遺稿集として世にでて有名になりました。「銀河鉄道の夜」も実は未完の作品だそうです。「賢治の一番の理解者でありファンは、賢治の父であった」と言うほど賢治は愛されていました。最も有名になった作品は靴の隅にあった手帳に書かれていた「雨ニモマケズ」でした。賢治の精神について今まで以上に深く知ることができてよい講義でした。

講義後には昼食と小ゲームをし、温泉に浸って帰宅しました。

ほっとサロン

コンディショニングで体が楽に

6月23日佐倉河地区センターで、「椅子を使ったコンディショニング」をテーマに「ほっとサロン」を行い、参加者24名がNCA日本コンディショニング協会の菊地奏子さんから指導いただきました。

「体の軸を整えるには呼吸が大事」と菊地さん。呼吸を意識し脱力してさすることで筋肉が柔らかくなり、また、使いたい筋肉を意識して正しくゆったり動かすと首や肩などの可動域が広がることを体験し、参加者は驚いていました。



講師の
菊地奏子さん



「アラ～動かせるようになった」と実感した参加者の皆さん

ゲートボール大会の結果

第30回胆沢城あやめ祭り協賛GB大会

(6月30日開催)

優勝：八幡
準優勝：上幅
第3位：佐野



第37回佐倉河地区センター長杯GB大会

(7月10日開催)

優勝：松堂
準優勝：八幡
第3位：上幅

8月の行事予定

日(曜日)	行 事 内 容	
1 日 (土)	佐倉河地区寺子屋① (地区センター) 8:30~12:00	
2 日 (日)	佐倉河地区寺子屋② (地区センター) 8:30~12:00	
3 日 (月)	定例民生児童委員協議会 (地区センター) 13:30~	
6 日 (木)	スマートフォン講習会 (地区センター) 13:30~	
7 日 (金)	自主防災会議 (地区センター) 18:00~	
21 日 (金)	佐倉河まつり打合せ会 (地区センター) 14:00~	
25 日 (火)	佐倉河地区振興会三役会議 (地区センター) 10:00~	
27 日 (木)	定例区長会 (地区センター) 14:00~	

第18回地区民混合ビーチボール大会の結果

(開催日: 令和8年7月12日)

優 勝: 宮田 B
準優勝: 八 幡
第3位: 上 幅



優勝した宮田 B チーム



役員改選のお知らせ

佐倉河地区体育協会の役員改選がありました。

役員は下記の通りです。

役 職	氏 名	行政区	新・再
会 長	千田 恭一	上 幅	新
副会長	富田 幸雄	栃の木	再
副会長	小野寺 弘	谷 地	再
副会長	及川 浩善	十文字	新

スマートフォン講習会の開催

- 1, 日 時: 令和8年8月6日(木)午後1時30分
- 2, 場 所: 佐倉河地区センター2階 第1会議室
- 3, 参加料: 無 料 (申込み 7/17~7/31)

この機会に、ぜひ参加してみましょう!



シニアの為の
スマホ講座

佐倉河地区の世帯と人口 (令和8年 6月30日現在)

行政区	世帯数	男	女	合計	前月比
栃の木	98	123	144	267	△ 1
上 幅	100	121	105	226	△ 1
一本木	150	184	188	372	0
八 幡	162	194	189	383	△ 1
谷 地	155	189	193	382	6
佐 野	109	117	146	263	0
十文字	157	173	181	354	1
松 堂	528	507	534	1,041	△ 5
宮 田	388	472	493	965	△ 9
仙 人	243	232	246	478	△ 2
合 計	2,090	2,312	2,419	4,731	△ 12

盆の「お迎え」イルミネーション



8月8日(土)~8月16日(日)まで点灯予定

【編集後記】

田んぼに雑草抜きで入ったら、ヤゴが一斉に羽化して100匹以上群れを成していました。「これはウスバキトンボ?」。先月行われた佐倉河小学校「田んぼの生き物調査」と同じで、ワクワク感で楽しいひとときとなりました。(今野)