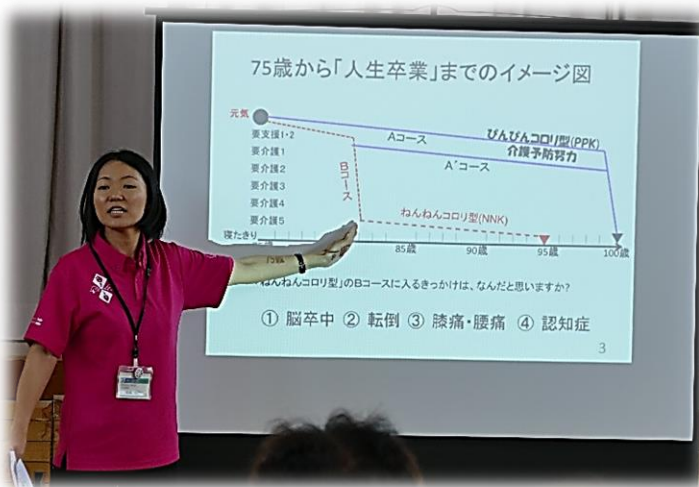


令和元年6月27日発行／編集：姉体町振興会／住所：奥州市水沢姉体町字宿8番地3 Tel&Fax(0197)26-2524
【ホームページ】 <http://users.catv-mic.ne.jp/anetai-chikucenter/>

女性短期大学 はじまりました！

姉体地区に居住している女性を対象とした「女性短期大学」が、6月18日(火)を皮切りに、姉体地区センター体育館で、開講しました。

第1講座では、包括支援センターと包括ケア推進室から3名の講師を招き、28名の受講生と「いきいき百歳体操」を行いました。椅子に座り、手足を動かしながら行う体操は、週に一度行うことを推奨しており、筋力をつけ転倒しにくい体を作り、骨を折って寝たきりになることを予防する効果があるそうです。ゆっくりした動きの体操でしたが、受講生からは「結構効くね～」「いい運動になった～」などの声が聞こえてきました。



1、2、3、4、でゆっくりあげて～

百歳体操の効果について、教えていただきました。

次回、女性短期大学第2講座
「クラフトテープを使ってカゴ作り」
は、7月9日(火)10時から姉体
地区センター日本間で行います。



参加費 1000 円
ハサミ、筆記用具を
ご持参ください。



もも上げも、意外と辛い～

“寿のつどい”

6月12日(水)、地区内でひとり暮らしをされている65歳以上の方を対象とした昼食会「寿のつどい」が行われました。今年は金ヶ崎の みどりの郷 を会場に、28名(対象者106名中)の参加をいただきました。

会場では、水沢病院の理学療法士さんによる出前講座『あきらめないで！いまからでもできる腰痛予防体操』を開催。腰痛の種類と向き合い方を学び、椅子に座ったまま出来る腰痛予防体操を教えてくださいました。

その後は和やかに、お食事会をしたり、お風呂に入ったり、思い思いに過ごされました。



第7回姉体ふるさと納涼まつり 出店者(団体)募集！

8月14日(水)

午後4時～午後8時

場所: 姉体地区センター(駐車場・農村広場)

★出店を希望される方(団体)は、下記期間中に姉体地区センター(Tel. 26-2524)までご連絡ください。

【募集期間】

6月27日(木)～7月12日(金)

◆現在までの出店予定◆

焼き鳥、焼きそば、枝豆、かき氷、ジュース、生ビール、その他アルコール飲料、射的、おもちゃすくい、とすけもの など

姉体太鼓教室始まりました！



5月29日(水)、姉体太鼓教室が今年も始まりました。

第1回目の受講生は、幼稚園児から大人まで12人で、受講生の保護者の方々も一緒に参加されました。

開講式の後、準備体操をしっかりと練習が始まり、講師の及川賢一さん(日本太鼓連盟岩手県支部長・姉体太鼓「鳴鼓会」会長)と「鳴鼓会」のみなさんの指導で、バチの持ち方や太鼓をたたく時の姿勢などの基礎から丁寧に教えていただきました。

この教室は、7月31日までの毎週水曜日、全10回の日程で「DONGARAセッション」「二段返し」の2曲を練習します。

練習の成果は、8月3日(土)開催される「奥州地方太鼓連大競演会」と11月3日(日)開催の「第40回姉体まつり」で披露する予定です。



ありがとうございました

6月22日(土)、宿老人クラブの皆さんが、地区センター周辺の植え込みなどの草取りをしてくださいました。

天気の悪い中、朝早くからお疲れ様でございました。おかげさまで、きれいになった地区センターでお客様をお迎え出来ます♪



姉体町振興会第2回理事会を開催

6月18日(火)、第2回理事会を開催しました。協議していただいた議題は次のとおりです。

- 1 報告事項
平成30年度地区要望項目進捗状況の報告について
- 2 協議事項
(1) 令和元年度地区要望項目の決定について
(2) 奥州市立上姉体幼稚園の閉園行事について

あれこれ
地域だより

協議の結果は、別紙「あれこれ地域だより」でお知らせします。

雨の中の歩こう会

6月15日(土)、今年度第6回目の歩こう会は、開始直前から雨となりましたが、橋本公園のからし菜の前で集合写真を撮影後、コースを変更して実施しました。

前回までは50名ほどの参加で推移していましたが、雨のためか、今回の参加者は30名でした。長靴や合羽を着用し、傘をさしながらのウォーキングを楽しみました。



姉体町振興会ホームページ を開設しました。

この程、新たな情報発信の手法として、姉体町振興会のホームページを開設しました。

地区センターの紹介から始まり、各専門部の活動状況や毎月の行事カレンダー、さらに、最新号を含めた広報「やつふさ」をカラーで載せています。

また、ドローンで撮影した姉体の風景なども掲載していますので、是非アクセスしてみてください。ふるさと姉体を離れて暮らしている親戚や友人の方々にも紹介いただければと思います。

<http://users.catv-mic.ne.jp/anetai-chikucen/>

シニアスポーツ大会開催

6月9日(日)姉体小学校校庭で、第47回姉体地区いきいきシニアスポーツ大会が開催されました。

団体競技でのチームワークの良さを発揮した上島チームが他チームに大差をつけて優勝を果たしました。

大会では、体育振興部の皆さんをはじめ、地区の沢山の方々にお手伝いいただきました。ご協力ありがとうございました。

チーム	西姉体	上姉体	上島	中央	宿	下姉体	南方
得点	27	58	80	69	67	64	57
順位	7	5	1	2	3	4	6



の行事予定

日	曜	内 容	時 間	場 所
1	月	【子ども委員会】寺子屋実行委員会(慈眼寺)	18:30～	上姉体会館
		【体育振興部】会議	19:00～	地区センター(農事研修室)
2	火	【奥州市】奥州地域会議	10:00～	奥州市役所
3	水	【生涯学習部】歩こう会⑦	9:00出発	上島会館 発着
		【奥州市】協働のまちづくり意見交換会	15:45～	水沢南地区センター
		【生涯学習部】太鼓教室⑥	18:45～20:00	姉体地区センター(体育館)
4	木	【民児協】9:00～合同研修会、13:00～定例会	9:00～	地区センター(農事研修室)
		【区長会】定例会	13:30～	地区センター(健康相談室)
		【子ども委員会】寺子屋実行委員会(龍徳寺)	18:30～	地区センター(農事研修室)
8	月	【社福協】地域福祉推進協支部長&事務長会議	10:00～	総合福祉センター
9	火	【女性委員会】女性短期大学②-1「クラフトテープでカゴ作り」	10:00～12:00	地区センター(農事研修室)
		東バイパス整備促進要望会	13:00～	岩手河川国道事務所(盛岡)
10	水	東バイパス整備促進要望会	10:30～	東北整備局(仙台)
		【生涯学習部】太鼓教室⑦	18:45～20:00	地区センター(体育館)
12	金	【道の駅運営協力会】花壇・植樹帯の除草	6:00～	道の駅みずさわ周辺
		【女性委員会】女性短期大学②-2「クラフトテープでカゴ作り」	10:00～12:00	地区センター(農事研修室)
16	火	【交通安全委員会】街頭活動③ 「夏の交通事故防止県民運動」のぼり旗掲出(～25日まで)	7:00～	信号交差点(姉小・郵便局) のぼり旗:姉体地区全域
		【まちづくり部】還暦会との合同会議	19:00～	地区センター(農事研修室)
17	水	【生涯学習部】姉体太鼓教室⑧	18:45～20:00	地区センター(体育館)
18	木	【防犯委員会】防犯パトロール④(担当:上姉体・上島)	15:00～	姉体地区全域
19	金	【姉体ふるさと納涼まつり実行委員会】第2回実行委員会	19:00～	地区センター(農事研修室)
20	土	【生涯学習部】歩こう会⑧	9:00出発	姉体小学校 発着
21	日	参議院議員選挙投票日	7:00～20:00	地区センター(体育館)
23	火	【奥州市】地区要望行政ヒアリング	9:00～	市役所
24	水	【生涯学習部】やつふさ大学②「健康講座」	10:00～12:00	地区センター(日本間)
		【生涯学習部】太鼓教室⑨	18:45～20:00	地区センター(体育館)
25	木	【社福協】かたりあいの輪 福祉懇談会	13:30～15:00	地区センター(日本間)
		【社会福祉部】第1回敬老会役員会	15:00～	地区センター(農事研修室)
		広報「やつふさ」発行		
29	月	【子ども委員会】寺子屋(龍徳寺)①	10:00～16:00	龍徳寺集合
30	火	胃がん検診	6:00～12:00	地区センター(駐車場)
		【子ども委員会】寺子屋(龍徳寺)②	10:00～16:00	龍徳寺集合
31	水	【子ども委員会】寺子屋(慈眼寺)①	9:00～12:30	慈眼寺集合
		【生涯学習部】太鼓教室⑩	18:45～20:00	地区センター(体育館)



ロサンゼルス・エンゼルス

～ 大谷翔平 選手 ～ の成績(6月24日現在)

試合	打率	打数	安打	打点	ホームラン	盗塁
41	.276	152	42	30	9	3

(参考:日刊スポーツ)



It's
翔 time!

なんたりかんたり

今年も「奥州きらめきマラソン(10km)」に出場しました。今回、70歳にしてフルマラソンに出場、完走した「南方行政区の鉄人」に触発され、来年こそは、自分も42.195kmに挑戦しようという気持ちになっています(庄)。

