



「令和4年度 やっふさ大学」開講しました

～60歳以上の方対象のいきがい講座～

8月24日(水)、令和4年度「やっふさ大学」の開講式と第1講座を開催し、11名の方が参加しました。

開講式では生涯学習部 伊藤賢弥部長から新型コロナウイルス感染症の影響で遅めの時期の開講となったが、今回の第1講座から全4講座の予定ですすめたいとの挨拶がありました。

第1講座は健康講座「奥州市の健康ニュース」ということで、市健康増進課の千田結梨花保健師から講演をいただきました。脳卒中の予防を中心とした内容で、奥州市(姉妹も)での死亡率が全国の2倍！になっているという、ちょっとドキッとする話から始まり、クイズもはさんだりしながらの興味深いお話でした。

姉妹には、脳卒中になる可能性を増加させるメタボリックシンドロームの予備軍が多いとのこと(メタボの人は少ない)。脳卒中にならないために、生活習慣の改善、特に食事と運動(バランスのよい食事を取り、塩分量を減らすこと。運動は普段している活動[掃除・草取り・農作業・雪かき等]にプラス10分、おうちで簡単にできる筋トレをすることなど)、そして早期発見のため、健診の受診が大切であるとのことでした。「生活改善がなかなか…」との感想もありましたが、日常生活に役立つわかりやすい講演でした。

千田保健師さん、ありがとうございました。



千田保健師さんからのクイズ～わかりますか？
第1問：高血圧の原因は、次のうちどれ？
①塩分のとりすぎ ②喫煙 ③肥満 ④飲酒 ⑤歳を取る
第2問：姉妹住民でメタボの割合は男女どちらが多い？

審：園て第、課主：園て第



姉妹女性短期大学第3講座

スポーツウエルネス吹き矢教室を開催しました

9月5日(月)NPO法人前沢いきいきスポーツクラブの及川さん、佐藤さんの2名を講師にお迎えし、「スポーツウエルネス吹き矢」教室を開催しました。

スポーツウエルネス吹き矢は、腹式呼吸をベースに、自律神経のバランスを整え、血管の詰まりや動脈硬化の予防、誤嚥性肺炎の予防になるスポーツです。

12名の受講者は、的まで届くか心配されていましたが、始めてみるとすぐにコツをつかみ、5本の矢をすべての的に刺すまでに上達していました。最後はペアになって得点を競い合うミニゲームも行い、白熱した戦いを繰り広げていました。



202

大谷翔平選手ありがとうプロジェクト 協賛金の募集のお願いについて

新型コロナウイルス感染症の終息が見えないまま、日常生活が制限され閉塞感漂う中、今年も大谷翔平選手は、日本中に元気を与えてくれました。

この大活躍に、地元中の地元、姉体から感謝を込めて、昨年に続き「花火」を打上げ、地域全体で喜びを表したいと思います。

なお、今年は、地域の皆さんからの協賛金(寄附)もお願いし、104年ぶりの快挙を称え、昨年より打上げ本数を増やしたいと考えています。

つきましては、下記により「協賛金」を募集しますので、ご賛同いただける方は、ご協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 募集期間 令和4年10月3日(月)から10月31日(月)まで
- 2 協賛金額 1口 1,000円(複数口も可能です)
- 3 受付場所 姉体地区センター 事務室
- 4 受付時間 午前8時30分～午後5時15分 ※土日祝日除く

奥州市総合防災訓練に参加しました

9月4日(日)、奥州市総合防災訓練が実施され、姉体からは、振興会及び各自主防災組織(各町内会)が参加しました。

水害時の第1次収容避難所である姉体小学校へ避難所を開設するため、振興会事務スタッフは地区センターに配備してある発電機及び投光器の動作確認、さらに、避難所運営班(市職員)と連携し、移動系防災行政無線の設置・作動訓練を行うとともに、今回は初めて、新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所運営ということで、「手指消毒場所設置」→「検温・受付時健康状態チェック場所設置」→「避難者受付開始」の流れで受け入れ訓練を行いました。

また、各自主防災組織にあっては、新型コロナ第7波の中での訓練ということから、会館(旧集会所)を避難所として行動し、「緊急告知ラジオ起動」「安否確認」「避難誘導」の訓練を行いました。



段ボールパーティション
組み立ては四苦八苦



受付の様子



段ボールベッド
の
寝心地は...?



中止 のお知らせ

R4
年度 姉体まつり &

姉体地区支部対抗スポーツ大会



8月26日(金)まちづくり部にて「姉体まつり」について、
9月16日(金)体育振興部にて10月以降に開催が予定
されている5競技(ソフトボール、駅伝、ラージボール卓球、
バドミントン、バスケットボール)について、それぞれ開催の
可否が話し合われ、全日程について「中止やむなし」との
結論が出されました。



賀寿写真撮影会を行いました



9月11日(日)から13日(火)までの3日間、姉体地区センターにて喜寿10名、米寿7名の
方々の記念写真撮影会を行いました。今年度、姉体地区で喜寿を迎えられたのは32(男性
19、女性13)名、米寿は29(男性11、女性18)名です。

今年もカメラマンを務めてくださったのは、千葉茂美さん(宿)です。ありがとうございました。

優勝おめでとうございます！

9月9日(金)、第1回市老連シニアスポーツ交流大会がZアリーナ
で開催され、「玉入れ競技」で姉体老人クラブ(代表:姉体中央)が優勝
しました。おめでとうございます！



金婚を祝う

結婚50年を迎えるご夫婦の長寿を祝福するため「奥州市金婚を祝う会」(主催:社会福祉法人
奥州市社会福祉協議会)が下記により開催されます。

参加費は無料です。参加を希望される方は地区センターに備え付けの申し込み用紙により
お申し込みください。

【日 時】令和4年11月25日(金) 午前10時30分～

【会 場】水沢支所:奥州市総合福祉センター(水沢南町5番12号)

電話25-6025/FAX25-6690

【締 切】令和4年10月21日(金)

【該当者】昭和47年4月から昭和48年3月までの間に結婚されたご夫妻。また、結婚後
50年を経過し、過去に参加していないご夫妻もお申し込みいただけます。

10月の行事予定

日	曜日	内 容	時 間	場 所
5	水	【姉体歩こう会】お楽しみウォーキング 【生涯学習部】姉体太鼓教室⑦	9:00～15:00 18:45～20:00	花巻方面 地区センター/体育館
6	木	区長会【定例会】 民児協【定例会】	10:00～ 13:30～	地区センター健康相談室 地区センター/農事研修室
9	日	【市】水沢体育会スポーツ交流大会(卓球、バドミントン、ビーチボール、パークゴルフ)	9:30～	Zアリーナ、ふれあいの丘公園
12	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
14	金	【市】胃がん検診(対象行政区:上島、中央、宿、上野、下姉体、南方) 【社協】心配ごと相談所	6:45～9:00 10:00～11:30	地区センター/体育館側玄関 地区センター/健康相談室
15	土	姉体歩こう会⑭	9:00～11:00	発着:水沢水辺プラザ(橋本)
18	火	【移動図書館】わくわく号	13:30～14:00	地区センター/駐輪場前
19	水	【生涯学習部】姉体太鼓教室⑨	18:45～20:00	地区センター/体育館
20	木	【社協】第17回奥州市社会福祉大会 【防犯委員会】防犯パトロール⑦(担当:北姉体、西姉体)	13:20～16:05 15:30～16:00	Zホール(大ホール) 姉体地区内
21	金	【生涯学習部】やつふさ大学第2講座「リース作り」	10:00～12:00	地区センター/農事研修室
23	日	【女性委員会】姉体女性短期大学第4講座「寄せ植え」①	10:00～12:00	地区センター/農事研修室
24	月	【女性委員会】姉体女性短期大学第4講座「寄せ植え」②	10:00～12:00	地区センター/農事研修室
26	水	【生涯学習部】姉体太鼓教室⑩	18:45～20:00	地区センター/体育館
27	木	広報やつふさ第376号発行		
29	土	定期利用団体による大掃除	6:30～7:30	地区センター館内



生活や福祉に関するお悩み相談窓口

「心配ごと相談

所

姉体地区センターでの開設は、以下の2日間です。

開設のお知らせ
令和4年10月14日(金) 午前10時～11時30分
令和5年2月3日(金) 午前10時～11時30分

相談費用は無料です。ご利用方法は、奥州市社会福祉協議会(Tel.25-6188)へ事前に予約していただくか、当日会場へ直接お越しください(※ただし、予約者優先となりますのでご了承ください)。

1回の開設で最大3組まで受け付けいたします。相談時間は1組30分です(※時間厳守※)。

問合せ先 社会福祉法人奥州市社会福祉協議会 地域福祉課(福祉のまちづくり推進室)
住所:奥州市水沢南町5-12 電話:0197-25-6188

奥州市社会福祉協議会では、奥州市民の福祉や生活に関する悩みの相談窓口として、心配ごと相談所を設け、専門員による助言や関係機関への連絡・斡旋などを行っています。
(市内各地区センターを年2回巡回)



なんたら
かんたら



「【重要】Ama●onからの緊急の連絡」「自動退会処理について え●ねっと」「【重要】三井●友カードサービスの緊急連絡」などなど、あいかわらず詐欺メールがガンガン届いてます。なので、詐欺には詐欺(?)で対抗しようとテキトーな内容を入力して返信するのが日課になりました。(お)

※注意:よい子のみんなはマネしないでね。