



姉体地区市民大運動会開催!



日時：令和5年8月27日（日）※雨天順延無し
午前8時30分開会

場所：姉体小学校校庭

- ★今年度は、新競技盛沢山で、皆様のご参加お待ちしております!
- ★競技プログラムは、8月10日（木）から順次全戸配布します。



令和5年度姉体太鼓教室がはじまりました

今年度も、姉体太鼓^{みょうこかい}「鳴鼓会」の協力を得て、6月21日から9月13日までの(うち8月2日、9日は休み)毎週水曜日(時間:18:45~20:00)、全10回の日程で姉体太鼓教室を行っています。

今年度の参加者は小学生(1年生~6年生)が23人と、大人が5人です。

9月16・17日水沢駅通り周辺を会場に開催される奥州秋まつり内のイベント「奥州地方太鼓連大競演会」(9/16)と、11月5日(日)開催予定の「令和5年度姉体まつり」にて、練習の成果を披露する予定です。

暑い中での練習のうえ、覚えることも沢山大変ですが、皆さん頑張りましょう!



エコで健康！

布ぞうり作り



今年度の女性委員会では、女性短期大学に加え、全3回の行程で「布ぞうり作り」を行いました。作り方は、委員長の後藤悦さん(宿)と、幹事の遠藤京子さん(上野)のお二人に教えていただき、10名の方が参加しました。それぞれ、自宅に眠っている反物やゆかた、布団カバーなどを持ち寄り、エコで健康的な布ぞうりを作りました。

布ぞうりは、鼻緒の部分を足の指で掴むため、足指を鍛えることができ、浮き指※予防となるうえ、履くだけで足裏が優しく刺激され、マッサージ効果が得られるそうです。

皆さん最初は悪戦苦闘されていましたが、編み始めると手際よく、1回目で片足を完成した方、3回目が終わる頃には、皆さん2足分は作り上げていました。

※浮き指とは、普通に立った時に足の指が地面についていない状態のこと。日本人女性の3人に1人、男性の2人に1人は悩まされている。姿勢が悪くなり、身体のコリや、巻き爪などの原因となる場合も。



編みはじめがややこしかったです…



足を伸ばして編むので、
ストレッチ効果も！

ニュースポーツ体験会

「グラウンド・ゴルフ」を行いました！



今年度から体育振興部は、「地区スポーツ大会」を見直し、誰でも気軽に参加しやすいスポーツ体験会を企画。近年人気のニュースポーツなども取り入れた内容を事業を予定しております。

第2回目は、7月9日(日)9時から姉体小学校のグラウンドで、「グラウンド・ゴルフ体験会」を行いました。

体育振興部の佐々木章弘副部長(宿)から、用具の使い方やスコアの書き方を説明された後、参加者の皆さんと一緒に、当日係員も交えていざ実践！コースによって打撃距離が短かったり長かったりと、距離感をつかむのが難しかったですが、初心者でも簡単に楽しむことができました。

係員の皆さん、暑い中ご協力ありがとうございました。

ご協力いただいた
”姉体グラウンドゴルフ愛好会“
の皆さん



見られながら打つのはドキドキ



8月の行事予定

| 日 | 曜日 | 内 容 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|------------------------------|-------------|----------------|
| 2 | 水 | 姉体歩こう会⑨ | 9:00出発 | 地区センター発着 |
| | | 【子ども委員会】夏季事業「ニュースポーツ体験」 | 10:00～ | 地区センター(体育館) |
| 3 | 木 | 【区長会】定例会 | 13:00～ | 地区センター(健康相談室) |
| | | 【民児協】定例会 | 13:00～ | 地区センター(農事研修室) |
| | | 【社会福祉部】敬老会役員会 | 15:00～ | 地区センター(農事研修室) |
| 10 | 木 | 夏期巡回ラジオ体操(「NHKラジオ第1」にて生放送予定) | 6:00～ | 歴史公園えさし藤原の郷 |
| 14 | 月 | 【振興会】令和5年度姉体ふるさと納涼まつり | 12:00～18:00 | 地区センター(農村広場) |
| 17 | 木 | 【防犯委員会】防犯パトロール⑤(担当幹事:下姉体、南方) | 15:00～ | 姉体地区全域 |
| 19 | 土 | 姉体歩こう会⑩ | 9:00出発 | 上島会館発着 |
| 22 | 火 | 【体育振興部】地区市民大運動会競技係員打ち合わせ | 18:30～ | 地区センター(体育館/半面) |
| 23 | 水 | 【生涯学習部】やつふさ大学②「消費生活講座」 | 10:00～ | 地区センター(日本間) |
| | | 【生涯学習部】姉体太鼓教室⑦ | 18:45～20:00 | 地区センター(体育館) |
| 24 | 木 | 広報やつふさ第386号発行 | | |
| 27 | 日 | 【振興会】姉体地区市民大運動会 | 8:30開会 | 姉体小学校(校庭) |
| 29 | 火 | 【移動図書館】わくわく号 | 13:30～14:00 | 地区センター駐車場 |
| 30 | 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) |

道の駅ロードサイド植樹帯の 除草作業を行いました

7月20日(木)午前6時より、道の駅みずさわ運営協力会でロードサイド植樹帯(道の駅から西側国道343号沿い)の除草作業を行いました。今回は行政区長会、会館長協議会の皆さんに協力いただきました。早朝からの草刈り、樹木の剪定で植樹帯が見違えるほどきれいになりました。大変ありがとうございました。



姉体地区センターを無料開放します!

事前予約なしで、当日ご利用いただけます。
学生の皆さん!涼しい場所で、宿題しませんか?

【開放期間及び時間】

8月1日(火)～18日(金)

※土日祝日は除く

午前9時～午後5時

【開放施設】

日本間、健康相談室

農事研修室

【対象者】

姉体地区在住者



～姉体地区老人クラブ連絡協議会～
6月23日(金)に水沢体育館で行われた、水沢老連シニアスポーツ交流大会の結果についてお知らせします。

【輪投げ】優勝：姉体B
準優勝：姉体A

【ポッチャ】第3位

輪投げチームは、9月7日に胆沢総合体育館で行われる、市老連シニアスポーツ交流大会に出場します。





姉体ふるさと納涼まつり



8月14日 (月) 12:00~18:00

姉体地区センター農村広場にて

※駐車場は台数に限りがありますので、乗り合わせや徒歩でのご来場をお願いいたします。
※雨天の場合は体育館で行います。荒天の場合は中止となる場合もあります。

キッチンカーが集合!



❖oshu mizusawa **プチカフェ** さん

ホットサンド、挽きたて珈琲、ラテ、オレ、
アイスコーヒー、ラムネ、ハーブティー など

❖Uncle Clifford's (アンクルクリフォーズ) さん

ブリトー、チーズピザ、ホットドッグ、かき氷 他

❖Rugged BASE (ラギッドベース) さん

ハンバーガー、ポテト、冷凍パイ、ビール

❖さんスマイル さん

焼鳥、焼きそば

❖卵焼き専門店 **一本** さん

卵焼き、卵サンド、肉巻きドッグ

この他に“とすけもの”などの出店もあります♪



15:00~17:00

盆踊り

姉体音頭

水沢ざっつあか



お楽しみ抽選会 17:00~

盆踊りに参加すると豪華賞品が当たるかも?!
抽選番号は当日配られる「うちわ」に書かれています。

先着200名

なんだい
かんだい



7月22日(土)、東北北部では平年より6日早い梅雨明けを迎えましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか?とうとう夏が来てしまいましたね。

夏はあまり得意ではありませんが、基本的に夏バテとは無縁です。脂肪を1枚(と言わず2枚3枚...)脱ぎ去れば少しは涼しく過ごせるのでしょうか...(i)