

## 今年も美味しいそばが育ちますように

ふれあい教室「そば蒔き・健康講話」7月31日(月)

今年も須田板地区仲野さんの畑をお借りし、秋の収穫を期待しながら皆で一緒に蒔きました。終了後は蔵王に場所を移して、市の保健師より加齢に伴って心身の活力が若い衰えた状態を指す「フレイル」について学び、社会参加の大事さや栄養と運動の指導を受け、温泉でリフレッシュしました。



## 戦没者慰霊碑献花

会長会・遺族会 8月14日(月)



漆山房夫上市市戦没者遺族会会長、木村時彦東地区戦没者遺族会会長、尾形任東地区会長会会長、木村初公民館長のご臨席を賜り、戦没者慰霊碑に献花を行いました。

戦後78年、戦争を知る方々の減少、記憶の風化が進む中、その悲惨さと平和の尊さを伝えていくことの大切さをあらためて感じました。



## すこやか体操

ストレッチ体操8月22日(火)

今年度最初のすこやか体操は東海林美佐江先生のストレッチ体操を行いました。股関節や肩甲骨を動かしての十分なストレッチに加え、テンポの良い音楽に合わせて、脂肪を燃焼するサーキットトレーニングで気持ち良く全身を動かしました。久しぶりの体操で体がスッキリするような爽快感を感じることができました。



館報

# あずま

東地区公民館

第233号



令和5年9月1日  
Tel/Fax:674-3303  
✉azuma-1@onyx.ocn.ne.jp

## 初めての体験がいっぱい!

少年教室「宿泊体験」8月2日(水)~3日(木)

飯豊町にある源流の森で、自然体験とコテージでの宿泊体験をしてきました。森の中で植物を採ったり、葉や茎で笛を作り吹き方を教えてもらったり、涙を流しながら玉ねぎを切り子供たち主導で夕食を作りました。翌日は、粘土をのばして好みの模様をつけ大皿やマグカップを作る陶芸の体験をしました。今回、子ども達だけで宿泊するのが初めての隊員もおり、刺激のある夏の体験になったのではないのでしょうか。



## 10月1日(日)は東地区レクリエーション大会です

4年ぶりの今年は、モルック大会を開催します。小学生から大人までどなたでも楽しめる大会になるよう主事部・事業部に協力いただき準備を進めています。奮ってご参加ください!



## 県への要望

東地区会長会 8月9日(水)

宮川地区の会長・副会長で3地区合同の要望活動を村山総合支庁で行いました。須田板地区内の県道の自歩道整備と側溝有蓋化、須川の支障木伐採を遠藤県議、高橋市議と共に伝えました。

自歩道整備は測量設計が今年度中に実施の予定で、また側溝の有蓋化は牧野、大門でそれぞれ100mの有蓋化が8月下旬に実施されるなど、要望実現が目に見えて進行しています。



## ~参加者募集のお知らせ~

### ♪すこやか体操

いつ 9月19日(火) 午後7時30分  
場所 公民館集会室  
持ち物 ヨガマット(バスタオル)、水筒、タオル

### ♪クアオルト

9月11日(月)【蔵王刈田】  
9月25日(月)【牧野コース】  
集合時間 午前9時30分  
集合場所 東地区公民館玄関前  
持ち物 水筒、歩きやすい服装

いずれも 申込は前日まで ☎674-3303

★10月のクアオルトは2日・16日です

## 〇9月のおもな予定〇

- 1日(金) 市報等配布
- 2日(土) 中間検討会(主事部・事業部)
- 4日(月)~5日(火) 東地区会長会研修旅行
- 11日(月) クアオルト
- 12日(火) 東地区集団検診
- 15日(金) ふれあい教室「秋の研修移動教室」
- 19日(火) さわやか講座「すこやか体操」
- 22日(金) レクリエーション大会最終打合せ会
- 23日(土) 少年教室「ピザ作り」(1~3年)
- 25日(月) クアオルト
- 26日(火) 女性教室東girls「移動教室」
- 29日(金) 市報等配布
- 10/1日(日) 東地区レクリエーション大会



## 【集団検診】9月12日(火) 東地区公民館

- 特定検診 ●後期高齢者健康診査
- 胃がん・大腸がん・肺がん検診