

たくさんの笑い声と声援に包まれながら、白熱した戦いとなりました



第3回東地区モルック大会 10月19日(日)

今年で3回目を迎える「東地区モルック大会」が開催され、当日は20チームの、子供から大人まで大勢の地区の皆さんがモルックを楽しみました。地区の方々が集う活気のある場を作り盛り上げようと、主事部・事業部が中心になって準備が進められてきました。なるべく長く楽しめるよう今年は最低3試合おこなえるようにし、その分皆さんもより多くモルックを手に取り、投げる機会があったようです。会場のあちこちから歓喜の声や応援の声が聞かれハラハラする展開も各コートであり、会場全体が盛り上がっていました。ルールも簡単で初めてでもすぐ覚えて実践していたようです。

準備から当日の審判までご協力いただいた実行委員の皆さま、参加していただいた地区の皆さま、応援に駆けつけてくださった皆さま、本当にありがとうございました。



選手宣誓



狙い通りに得点！



力強く倒れていきます



ナイスフォーム！



準優勝

萬壽B



優勝

原口チョココロネ



作戦会議でしょうか

秋の紅葉川溪谷へ

♪あずまウォーキング10月27日(月)

山形市の面白山高原紅葉川溪谷に行きました。緑の中に色づき始めた木々を眺めながら、前日までの雨で足元がぬかるんでいる道を滑らないように慎重に歩きました。途中から小雨が降ってきましたが出口が近づく頃には止んで、雲の切れ間から日が差し込み岩肌と溪谷、滝や橋が光に照らされた美しい景観が広がり、最後は今まで頑張って歩いたご褒美のような気分を味わいました。





「あずまふるさと写真コンテスト」作品 絶賛募集中！



『東地区のいいところ撮り！』みなさんが撮った東地区の「好きな風景・何気ない日常」「あふれる笑顔」「伝えたい風景」などなど…。推し☆の写真を募集しています！

電子データか、紙（A4）での応募となります。スマホで撮った写真はメールでも受け付けています。年齢は問いません。東地区にお勤めのみなさん、東地区出身のみなさん、大歓迎です！

応募締め切り 12月12日（金）

今年のそばの宴は・・・

ふれあい教室「そば刈り取り」 10月22日（水）

須田板の仲野さんの畑をお借りして植えていたそばの刈り取りを宮川小学校3年生13名と一緒におこないました。

ふれあい教室の皆さんが先生となって刈り取りを教えながら、小学生とペアになって作業したので順調に進み、作業を終えた皆さんからも「初めてなのにみんなよく頑張っていたね。」と笑顔での交流となりました



継続は力なり

背骨コンディショニング体操 10月24日（金）



先生が図解しながら効かせたい場所を説明した後、実践に入りました。緩めて正しい位置に近づける事、維持するための筋トレが大事である事を改めて教えていただきながら体操しました。背骨コンディショニング体操は次回で年度最後です。是非ご参加お待ちしております。

一般講座参加募集のおしらせ

※回覧チラシをご覧ください

～健康講話と寄せ植え作り～

【日 時】12月5日（金）午前9時より

【内 容】◎健康講話（午前9時～午前10時）

「腰痛と肩こりストレッチ～毎日〇分で体がかわる～」

講師 山形大学医学部附属病院理学療法士

◎ 季節の花の寄せ植えプランター作り（10時15分頃～）

材料代 2000円 講師 蘭花園

【持ち物】寄せ植え用ゴム手袋、作業しやすい服装でお越しください

【申 込】寄せ植え 11月27日（木）まで / 健康講話のみは12月4日（木）まで



昨年の寄せ植え

後任の推進員が 決まりました

伊藤幸子さん（牧野）です。11月から勤務します。どうぞよろしくお願いします。



♪あずまウォーキング

【日 時】11月17日（月）

【場 所】天童方面もしくは県民の森を予定

※詳しくはお問い合わせください

【持ち物】歩きやすい靴、体温調整できる服装
水分補給の飲料

※雨天時は19日（水）に延期します

※事前の申し込みをお願いします

♪色彩植物拓教室

【日 時】11月20日（木）午前9時～

【テーマ】あけび

【講 師】佐藤國行さん（古屋敷出身）

【持ち物】落款用のはんこ（ある方）

※詳細は回覧チラシをご覧ください

♪背骨コンディショニング体操

【日 時】11月28日（金）午後7時00分

【持 物】ヨガマット（貸出先着5個あります）

長めのスポーツタオル、バスタオル

水分補給の飲み物、汗拭きタオル

申 込 当日午後5時まで

**7時
開始**

11月のおもな予定



5日（水）ふれあい教室「そば脱穀＆湯ったり」

7日（金）女性教室「移動教室」

16日（日）ふれあい・少年教室合同「そば打ち交流会」

17日（月）あずまウォーキング

20日（木）一般講座「植物拓」

28日（金）一般講座「背骨コンディショニング体操」

12月

1日（月）市報等配布

5日（金）一般講座「健康講話・寄せ植えプランター作り」

7日（日）女性教室「ドライフラワーアレンジメント」

※女性教室11/30の予定が変更になりました

出前図書館

返却期限 11月21日（金）午前まで

貸出し 11月25日（火）～

