

綾織しし踊り保存会

遠野さくらまつり2022

4月29日、3年ぶりに遠野さくらまつりが開催され、綾織しし踊り保存会の皆さまが「しし踊り」を披露しました。しし踊りの披露は、去年の遠野風の丘リニューアルオープン以来となります。各地で、イベントが徐々に、再開されていますので、披露の機会も増えていきそうで、楽しみです。



綾織小学校の花壇に花植え

5月16日、綾織小学校運動会の前に花壇を綺麗にしようということで、更生保護女性の会さんが、花壇にマリーゴールドの苗を植えてくださいました。こども達のように、元気に育つことに期待しています。

6月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 燃えるゴミ ICT健康塾	2	3	4
5	6 燃えないゴミ 粗大ごみ	7	8 燃えるゴミ ICT健康塾	9 修学旅行(小)	10	11
12	13 資源ごみ 紙・プラ容器	14	15 燃えるゴミ ICT健康塾 親子遠足(保)	16	17	18
19	20 資源ごみ 缶・ペットボトル	21	22 燃えるゴミ ICT健康塾	23	24	25
26	27 資源ごみ ビン・プラ容器	28	29 燃えるゴミ ICT健康塾	30	7/1	7/2

《ごみは、きちんと分別し、収集日の午前8時30分までに指定集積所に出しましょう！》

<連絡先> (小)綾織小学校 62-2803 (保)綾織保育園 62-2812 (児)綾織児童館 62-9062
(石)石上の園 60-1100 (駐)綾織駐在所 62-2137 (地)綾織地区センター 62-2838

綾織町支えあいネットワーク 会員募集中

現在22名の会員で、綾織町の高齢者世帯の草刈りと除雪を行っていますが、まだまだ人手が足りません。是非、皆さんの力をお貸し下さい！

6月の全戸配布で、チラシをお配りしますので、詳細はそちらでご確認下さい！



保健師さんからのお知らせ

ストレスとうまく付き合う！

4月に新年度がスタートするタイミングで、様々環境が変わった方も多かったと思います。夢中で2か月を過ごしてきた後、心身に不調を感じるという例は少なくありません。今日はストレスとうまく付き合っていく3つのポイントをお伝えします。

十分な睡眠

バランスの良い食事

適度な運動



この普段の『生活リズムを整える』ことが大切です。生活リズムを整えて、ストレスに負けない心とからだの健康づくりをはじめましょう。



ストレスは『ためない』ことが大切です。頑張りすぎず、適度にリフレッシュしながら、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

4月から綾織町担当となりました！どうぞよろしくお願いたします。

健康長寿課 健康推進係
保健師 佐藤 綾子