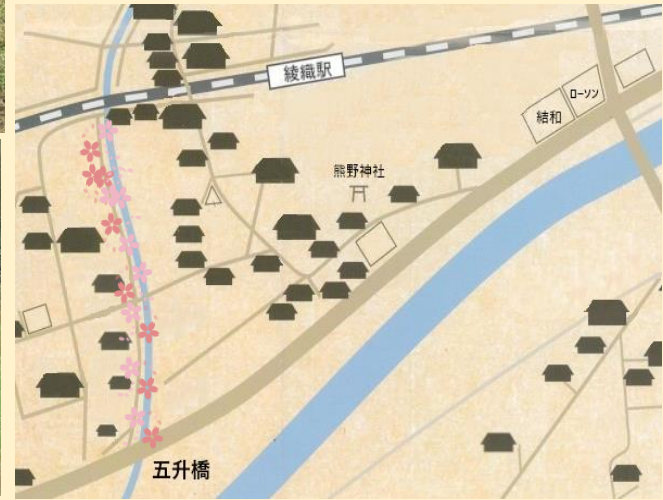


砂子沢川の桜並木を守る

滝沢市にお住いの写真愛好家、川倉松藏さんからSLが通る線路付近の桜並木に肥料をあげて、元気にしたいというお話があり、有志のメンバーで肥料を蒔きました。肥料は滝沢市で作っている、汚泥を再利用したエコな肥料で、環境にいいとされています。

こうした活動を積み重ねていき、綾織町の風景を守っていきたいものです。



市民駅伝大会 準優勝!!

遠野運動公園で、10区間(1区間2.5km)を擧げつなく、遠野市民駅伝が開催されました。綾織町からは2チームが参加し、町對抗部門2位、フレンド部門4位、という成績を収めました。

参加した綾織走友会のメンバーは7月から、毎週地区センター周辺で練習を続けてきました。次は新春の大船渡駅伝に目標を据えています。



菅田和馬さんは、すべての出場者の中で1番早いタイムを記録し、見事トップ賞を獲得しました!!



監督：鈴木惣喜 町對抗部門(2位/6位)：菅田和馬 多田広樹 菊池啓太 松田心菜 菊池春樹 (順不同、敬称略) フレンド部門(4位/8位)：多田裕聡 松田学 菊池喜彦 松田玲 鈴木幸男 柴田真由美 中軽米一輝

11月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 燃えるゴミ ICT健康塾	3 文化の日	4 文書配布	5
6	7 燃えないゴミ 粗大ごみ	8	9 燃えるゴミ ICT健康塾	10 草木染め教室(地)	11	12 千葉家茅刈り ワークショップ
13	14 資源ごみ 紙・プラスチック	15 授業参観(小)	16 燃えるゴミ ICT健康塾	17 文書配布 誕生会 (児/保)	18	19 県新人大会 (中)
20 県新人大会 (中)	21 資源ごみ 缶・ペットボトル	22	23 勤労感謝の日 燃えるゴミ	24 草木染め教室(地)	25	26
27	28 資源ごみ ビン・プラスチック	29	30 燃えるゴミ ICT健康塾	11/1	11/2	11/3

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 (中)遠野中学校62-2814
(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

フラワーアレンジメント教室

(12月開催)

人気の正月用フラワーアレンジメントを今年も開催予定!!



お正月に備えて綺麗に飾り付け

詳細が決まりましたらお知らせします

重文千葉家の活用を考える会

一茅刈りワークショップ

修繕が進められている千葉家の屋根になる材料を収穫する体験が出来ます!!

11/12(土) 9:00~15:00
(8:45に地区センター集合)

参加者を募集しておりますので、興味のある方は綾織地区センターまでお問合せ下さい(62-2838)

保健師さんからのお知らせ

知っていますか?『フレイル』

『フレイル』とは、年齢とともに「筋力」や「意欲・気力」、「認知機能」が徐々に低下した状態をいいます。人生100年時代を自分らしく元気に過ごすことができるよう早いうちからフレイル予防に取り組むことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

- ①栄養とお口の健康**
バランスよく食べ、身体の調子を整える。肉、魚、卵、豆腐など筋肉を作る原材料のたんぱく質を積極的に摂りましょう♪
- ②運動**
ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、スクワットなど足腰の筋肉を強める筋力運動がおすすめです♪
- ③社会活動への参加**
人との交流、社会参加はフレイル予防に必須!地域のボランティアや趣味活動など自分に合った活動を見つけて参加してみましょう♪

健康長寿課 健康推進係
保健師 佐藤 綾子