

ペタンク大会

5月31日に町対抗のペタンク大会が、綾織地区センターで行われました。遠野市内の老人クラブから、総勢64チーム、203名の選手が集まりました。
 ≪綾織からは5チーム出場!!≫

ルールや、やり方も複雑なものは一切ない競技なので、初めての方も始めやすいスポーツだと思います！ぜひ始めてみませんか？

また、老人クラブの皆さんで、農村公園や地区センター周辺の草刈りをボランティアで行って頂きました。安全な環境整備に感謝です。



選手宣誓(代表：綾織)



競技の様子

綾織町老連
ペタンク大会
令和5年5月31日クラブ会員
募集!!

綾織町老人クラブは、活発に楽しく活動しています。会員は常に募集していますので、ご興味のある方はぜひ、会員さんや地区センターにお声掛け下さい☺
 たくさんのお問い合わせお待ちしております！

表彰



多年にわたり綾織町の安全活動に、ご尽力頂いております **柿木^{ちから}主税さん**が遠野市より、その功労を認められ表彰を受けました。

長きに渡り、活動を続けることは簡単な事ではありません。活動している姿を見かけた際には、ぜひ、ごあいさつをお願い致します。

花いっぱい運動



毎年恒例の花いっぱい運動が今年も行われました。車を運転しているときや、歩道を歩いているときなど、ふと目に入る色鮮やかな花に心が癒されるのも、こうしてたくさんの方々ボランティアで参加して頂いているおかげです。ありがとうございました。

こういった素敵な活動が、次の世代にも確実に引き継がれていくと嬉しいですね。

また、綾織保育園では年長児さんがお手伝いをしてくれました。じょうろ目一杯に水を汲んで運んだり、とても助かりました。お部屋の中からのかわいい声援にも癒されました。

～ ありがとう S L 銀河 さようなら ～

S L 銀河がついに引退を迎えました。東日本大震災の復興支援として、9年JR釜石線を中心に走ってきた「S L 銀河」これまでたくさんの観光客を遠野に運んでくれました。

6/10 綾織町では30人以上の方が集まり、今までの労いと感謝を込め、お見送りをしました。綾織町の人の熱心な姿、団結力に乗客も心を動かされたことでしょう。



保健師さんからのお知らせ

糖尿病・高血糖に要注意！

日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子を持っています。

この半世紀余りの間に食生活が急速に豊かになり過ぎたことが、糖尿病患者数を20倍にも増やす事態を招いています。

血糖値が高い状態が続くと、自覚症状がないまま、全身の動脈硬化が進行してしまいます。

高血糖を予防するには

- ①適正体重の維持
- ②歩数を増やす
- ③野菜から食べる
- ④炭水化物を
重ね食いしない



市では、「ICT健幸ポイント事業」でウォーキングなど健康づくりに取り組む皆さんを応援しています。綾織地区センターでは毎週水曜日の午前中、体組成などの測定会、運動教室を行っています。ぜひ見学にいらしてください。

