

みんなで楽しい大沢に!! 第7回世代間交流 健康ゲーム大会

～トランプで みんな広がる 笑顔の輪～堀合史佳

日 時：令和7年3月16日（日）8時30分～17時
場 所：大沢集落センター 参加者 110名
内 容：大沢手作りかるた、トランプ、麻雀、ビンゴ

大沢自治会だより

発行責任者
大沢自治会
会長齊藤健二
編集総務部



13時 午後の部受付開始です



自治会長：皆で元気に楽しくやりましょう



読み手の打合せです



未就学児～小学1年、真剣な眼差し



小6～中学生チーム



若いころを思い出して・・・



トランプは年齢を選ばない パパは誰の手に？ポーカーフェイスだね



各チーム、集中しています



元気の秘訣、健康体操



全員で はい、パチリ！



中学、高校生による乾杯!!



子どもも大人も楽しみのビンゴ



頑張りました、3年生

かるたの部

	未就学・1年生	2年生	3年生	高学年～中学生	70～82才以上	83才以上
1位	高田真白	加藤侑羽	大坪すみれ	堰合史佳	三上 忍	佐々木勝子
2位	澤村優花	澤村優奈	菊地 光	堰合市佳	齊藤タミ子	佐々木サツ
3位	佐々木瑠璃	姉帯将臣	齊藤弘汰朗	高田紫月	佐藤美喜子	齊藤アキ工

トランプの部

	こども	大人
1位	大坪すみれ	齊藤 實
2位	宮本陽菜	齊藤タミ子
3位	澤村龍音	澤村與一郎
"	齊藤琴美	
"	十日市真子	
"	佐藤ゆめ	

麻雀の部

大人
澤村和彦
堰合幸一郎
澤村秀人



脳の活性化は何と言っても麻雀



賞品をもらい思わずニコリ



かるたはやっぱり楽しいね



大人のトランプ入賞者

私も一言

澤村優花ちゃん（未就学児）：楽しかったけど1位になれず悔しかった。来年は頑張る!!

始めて参加の藤倉仁美さん（読み手、82歳以下担当）：方言があり大沢らしくて良かった。
みんな元気で活発だと思った、楽しかったです。

講評 齊藤實さん

まず玄関に入り靴箱に名前を書いてくれて細かい配慮に感心、また中は子どもから大人まで沢山の人が集まっておりこれがまさに世代間交流だと思いました。また節約のためコップに名前をと、昔ボトルに名前を書いたことを懐かしく思い出しました。可愛い子ども達と一緒にカルタやトランプで遊び、元気をもらい本当に楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。

年度末輪投げ交流会 大沢百寿会

1年の締めである「年度末輪投げ交流会」が3月27日に行われました。皆勤賞は齋藤義見さんの170回、「自分が元気であるために」との事、ユニークな賞もありみんなで賑やかに楽しみました。参加数は24名でした。



当日賞：一段と力が入って、
ビンゴが多かった



皆勤賞：義見さん、おめで
とうございます

皆勤賞：1位 齋藤義見170回 2位 佐々木勝子169回 3位 佐々木秀雄165回 佐藤フチエ165回

総合優勝：1位 佐々木秀雄、佐々木サツ 3位 澤目弘子 4位 佐々木勝子 5位 齋藤イマ

スカットボール：1位 佐々木勝子、齋藤義見 3位 齋藤イマ、佐藤フチエ、齋藤洋子

ビンゴ：年間1位 佐々木サツ78回 年間2位 佐藤美喜子63回 年間3位 齋藤イマ62回

当日賞：1位 齋藤義見、齋藤イマ 3位 佐々木秀雄

当日ブービー賞：前川米子、澤村美江、齋藤利子

伝承 みんなで挑戦、簪作り JA女性部有志

3月22日、大坪薫子さんから簪作りを学びました。参加者は5名で初めて挑戦した堰合加代子さんは、「順番通りいかず、悪戦苦闘しました。何回もほどして簪草が切れるのではと心配しましたが簪の形になった時は感動しました。また作りたいです。今は大事に飾っています。」



子どもは地域の宝 祝 入園・入学おめでとうございます 🏠 大沢自治会

～ランドセル 色とりどりの 花が咲く～ 大沢手作りかるたより
地域みなさん、見守りをよろしくお願いします

大沢保育園：入園者2名

篠木小学校(入学式 4月9日)：齋藤天音君、齋藤琴美さん、齋藤拓真君、澤村龍音君、
澤村優花さん、佐々木泰丞君、宮本陽菜さん

滝沢南中学校(入学式 4月8日)：大坪杏風さん、菊地未来さん、齋藤結都君、
堰合蘭さん、高田好さん、高田紫月君

歓迎メッセージ

大沢自治会会長：齊藤 健二さん

小学校・中学校に、入学される皆さん大変おめでとう御座います。

小学校に入学される新入生の皆さんは、お兄さんお姉さんと元気よく登校しましょう。中学校に入学される皆さんは、勉強にクラブ活動に自分の得意分野を見いだして頑張ってください。また多くの友達をつくり一人で悩むことなく悩みを打ち明けられる友達も大切です。常に両親や周りの人達に感謝の気持ちを大事にして頑張ってください。期待をしています。保護者の皆さんにお願いですが、朝ご飯を食べさせて登校させて下さい。

大沢子ども会育成会長：堰合容代さん

ご入学おめでとうございます！友達をたくさんつくって楽しい学校生活になりますように応援しています。

滝沢南中学校PTA大沢地区会長：高田利恵さん

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新たな一歩を応援しています！

新しいスクールガード：堰合陽子さん

事故に遭わないように子ども達を見守りたいと思います。よろしくお願いします。

【お知らせ】

山火事警戒宣言が発令中！〔2月27日～5月31日〕

山火事の多くが、ちょっとした火の取り扱いの不注意から発生しています。

県民の皆様におかれましては、山火事の危険性を十分認識していただき、特に、強風時や乾燥時には火入れや野焼きなどの火の使用は絶対行わない、タバコの投げ捨ては絶対行わないなど、恐ろしい山火事の防止にご協力をお願いします。

＊いわてアグリベンチャーネットより抜粋＊

《訂正してお詫び申し上げます》

4月1日号の大沢保育園卒園生の名前 誤 齊藤たくみ君 ⇨ 正 齊藤たくま君
篠木小学校入学式 誤 4月8日 ⇨ 正 4月9日でした。

＊ 親子広場にテントを張りました。ご利用ください。



＜集落センター開放日＞
卓球バレーで楽しみました



桜が満開（堰合和徳さん宅）



「春バテ」

4月は寒暖差や気圧の変動・生活環境の変化・花粉症などにより疲れやすくなる時期です。これを「春バテ」と言います。

これらの要因が重なることで、自律神経が乱れ、疲れやすさ、目眩、肩こり、めまいなどの症状が現れやすくなります。

＜春バテチェックリスト＞

- ☐ 体がだるい、疲れやすい
- ☐ 昼間目眩い、夜目眩い
- ☐ イライラする、気分が落ち込む
- ☐ 肩や首のこりが強い
- ☐ 食欲不振
- ☐ 頭痛や腹痛
- ☐ めまい、耳鳴り
- ☐ 冷えの自覚
- ☐ 朝起きるのがつらい

＜対策・方法＞

- 食事... 1日3食バランスの良い食事
ビタミンB群・カルシウム・ミネラルを積極的にとりましょう
- 睡眠... 規則正しい生活を心がけ質のよい睡眠をとる
- 運動... 適度な運動で血行を改善し代謝を上げる
- 入浴... 湯舟につかり、体を温める
- ストレス解消... 外出して発散したり、リラックスできる環境を作る
- 体温調節... カーディガン等、体温を調節できる服装を心がける



生活習慣を整え元気に過ごしましょう!!



＜いきいきサロン＞

会場 大沢集落センター

まごころ昼食会
5月1日(木) 9:30~13:30
「いきいき百歳体操
輪付け」

介護予防教室 ①
5月20日(火) 10:00~12:00
「元気な毎日を守る!
フレイル予防について」

ボッチャ
5月19日(月)
10:00~12:00

踊り
13:30~15:30
4月22日(火)
5月13日(火)
27日(火)

健康マージャン
18:00~22:00
4月21日(月)
5月12日(火)
26日(火)

いきいき百歳体操
輪付け・スカットボール
9:30~12:30
4月17日(木)
24日(木) スカットボール
5月1日(木)
8日(木)
15日(木)
22日(木)
29日(木) スカットボール



大沢保育園だより
(地域版)

令和7年4月発行
大沢保育園
019-687-2509



新年度となり、新入園児を2名迎え、園児44名で令和7年度がスタートしました。今年は大沢保育園が開園して、30年を迎えます。『たのしいこと、おもしろいこと、あたらしいこと、やってみよう!』を合言葉に、わくわくいっぱい1年にしていきたいと思います。今年度も大沢地域の自然や文化を楽しく学び、様々な経験を地域の皆様と一緒にできるようにしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年度 大沢保育園 職員紹介

園長 竹田 美千代
主任 水石 友美
副主任 小河原 史子
保育士 鎌田 友里
菊池 美香
小野寺 あかり

(元村保育園より転任)

工藤 真実
内澤 恵
矢羽々 佳穂
栄養士 佐藤 史菜
調理員 川向 美咲

よろしくお願いいたします!

保育園に

気軽にお立ちよりください♪

☆保育園解放☆

【月曜～金曜日 9:30～10:30】

遊びに行く場所に困っている、誰かと話をしたい等、理由はなんでもOKです!いつでも保育園にいらしてください。

☆絵本の貸し出し☆

【月曜～土曜日 9:30～16:00】

小さいお子様だけではなく、宮沢賢治の童話や大人向けの本も置いてありますので、ぜひ借りにいらしてください♪

☆保育園では、育児相談もしておりますので、困っていることや話を聞いてほしい等いつでもお電話ください。

おまちしております☆彡

★給食室から～ごぼうとしらすのおにぎり～★

材料(4人分)

米2合 ごぼう150g 人参50g
しらす30g 青のり適量 醤油小さじ2
みりん小さじ1



作り方

- ①ごぼうと人参を千切りにし、しらすと一緒に炒める。
- ②しんなりしたら醤油とみりんを入れて味を付ける。
- ③釜にといた米と③を入れ、2の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら青のりをお好みで入れてよく混ぜておにぎりにして完成。

今年度の交流行事について

☆いきいきサロン

- ・七夕交流
- ・輪投げ交流

☆大沢百寿会の方との交流

- ・農業体験(田植え、稲刈り)
- ・おおさわっこ運動会
- ・プレ発表会
- ・ミズキ団子作り

その他、子育て世代の方との交流として、おおさわマルシェ、園行事への参加(ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、運動遊び、水・泥んこ遊び等)を予定しています。ホームページでもお知らせしますので、ぜひご参加ください。