

大沢自治会新年交賀会

新年交賀会が1月19日、武田哲市長をお迎えし和やかに行われました。

市長の最初の言葉が黒板に書かれた「にこにこと 笑顔いっぱい わがふるさと」～大沢手作りかるたより～をみて心がホッとしました。また大沢は伝統のさんさ踊りや田植踊りの伝承も素晴らしいと祝辞がありました。食べて、喋って、歌って本当に楽しい時間でした。（参加者は35名）

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



にこやかに祝辞を述べる武田市長



コミュニケーションの場になりました



賑やかに楽しく夢灯り

ろうそくが 綿に包まれ 雪灯り ～大沢かるた～

共催：大沢資源保全組合、大沢自治会 協力：自治会保健部、齋藤義見さん、大沢田植踊り
ボランティア：滝沢市未来プロジェクト地域資源チーム県大生、スクールガード

今冬、一番の冷え込み-10℃の2月8日、大沢子ども会主催の「夢灯り」が籠屋敷南部曲り家に於て開催されました。雪も豊富で子ども達は思い思いの夢灯りを作り絵具で彩り点灯、雪景色を幻想的に照らしました。また齋藤義見さんの指導で、庭田植えをみんなで行い豊作祈願をし、その後みんなで大沢田植踊りを観賞しました。姉帯将臣君は夢灯り1個とスノーマンを作り、また県立大学1年の和田朋さんは「夢灯りに参加させていただき、庭田植えなどの文化に触れ、とても温かい雰囲気を感じました。地域の皆さんと一緒に作りあげた灯りが、とても幻想的で心に残りました。」



色付けのすみれちゃんと琴美ちゃん



庭田植え中の航君と杏菜ちゃん



保健部ではヘッチョコ団子とホットミルクを提供



御礼踊りの五月女の子も達



ヘッチョコ団子おいしいなあ



みんなでにこにこと...はいパチリ

小正月行事 どんと祭



今年もどんと祭が1月13日、熊野神社で行われました。神事後、地域の方々が持ち寄った正月飾り、しめ縄等にお焚き上げをしました。高々と燃え上がる御神火に神社役員が無病息災・家内安全・豊作等を祈願し見守りました。



澤目明宏神官による神事



忌火の点火は責任役員の藤倉克己さん

第18回

滝沢市郷土芸能まつり ～さんさが集う滝沢市～

1月26日、ビッグルーフ滝沢において郷土芸能まつりが行われ、当地域の「大沢さんさ踊り保存会」「大沢田踊り保存会」が出演をしました。さんさ踊りに太鼓で出演の高田紫月君は「緊張して疲れた」と、田植踊りの五月女、堰合史佳さんは「花粉症が大変だったがとても楽しかった」と。良い思い出になったようです。(岩手日報にも掲載されました)



前踊りは高田彩華さん



かわいい五月女達(大坪杏風さん、堰合市佳さん、令佳さん、史佳さん)

子どもは地域の宝

大寒波到来、子ども達は！

2月に入り、日本列島は大寒波に見舞われ日中でもマイナス気温。そんな中で子ども達は「寒い～」と言いながらも雪玉をぶっつけあったり、つららをとったり大忙し。アイスバンの通学路はスケートリンクに早変わり、滑って転んで大騒ぎ。元気な子ども達です。



ドラえもののドコデモドアがほしい!!!



賑やかに寒さを吹っ飛ばしながらの登校



新雪は思い思いの黒板に
<大沢かるた>

【お知らせ】

自治会より

1、第7回大沢世代間交流「健康ゲーム大会」詳細は別紙参照

期 日：3月16日(日)

場 所：大沢集落センター

内 容：大沢手作りかるた、トランプ、健康マージャン、ビンゴゲーム等

2、地域福祉ゆいづくり委員会

日 時：2月18日(火) 19:00～

場 所：大沢集落センター

内 容：福祉マップの活用方法、その他

※ 滝沢市社会福祉協議会 担当者が出席予定です。

※ 要望がありましたら事務局澤村佐多夫090-3469-3215までご連絡ください

3、大沢保育園との輪投げ交流

期 日：2月18日(火)

※ 地域の皆さんの参加をお待ちしています。(大人の方は9時30分までにお越しください)

4、いきいきサロン会議を行いました。

日 時：2月12日(水)13:30～16:00

場 所：大沢集落センター

内 容：下記代表者が事業別に曜日及び時間調整を行い、情報共有をしました
いきいきサロンの事業

①まごころ昼食会 ②介護予防教室 ③輪投げ ④スカットボール

⑤ポッチャ ⑥踊り ⑦健康マージャン ⑧グランドゴルフ等

※ 対象は概ね65歳以上の方々です。皆さんもぜひ参加し元気な大沢を作りましょう。

その他

1、大釜駐在所の移転建替について

建築開始 令和7年6月～7月 令和7年12月頃完成・移転予定

移転場所：滝沢市大釜大畑77番地2(土日ジャンボ付近の寿司屋すし松さん隣)

2、滝沢市防犯交通安全協会連合会より

横断旗の寄贈がありました。

3、車上狙いが発生しています。油断禁物です。家でも車には鍵をかけて置くようにしましょう。



高齢者は用心世代

うつ病の原因と特徴はさまざまです

高齢者はうつ病にかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいこともあり、気づかないまま悪化させてしまうことも少なくありません。原因と特徴を知っておきましょう。



うつ予防のためのチェックと知識

○ うつ病のきっかけが増える

うつ病のきっかけとは体力の衰え、退職、親しい人との別れ、子供の独立などの喪失体験や、社会的孤立からくる慢性的ストレス等が最も多い世代といわれる。

○ からだの病気が増え、気弱になる

年とれば、さまざまな病気や、あしぶし痛みが出やすくなる。そのストレスや絶望感が強くたまりやす。



○ からだに症状が出やすい

高齢者のうつ病は、「疲れやすい」「あちこちが痛い」などのからだに症状が出やすい。うつ病が疑われる。

○ 興味をもてない、喜びを感じない

これまで楽しんできた趣味や活動に興味をもてられなくなる。

○ 認知症とまちがわれやすい

認知症外来受診者の5人に1人は、実はうつ病と言われやすい。認知症に間違われてみられる事が多く、まちがわれやすい。

○ 加齢に伴う血管の変化が原因で起る「血管性のうつ」

- 脳卒中の後遺症
- 症状が現れやすい(無症候性脳梗塞)等と考えられる

<うつ病チェック> ... この2週間続いているものはチェック!!

- ① 毎日の生活に充実感が無い はい いいえ
- ② 以前は楽しんでできていた事が、今ではあっくりに感じる はい いいえ
- ③ わけがわからぬ感じがよく感じる はい いいえ
- ④ これまで楽しんでできていた事が、楽しめない はい いいえ
- ⑤ 自分は世に立つ人間だとは思えない はい いいえ

※ 以上5つのうち2つ以上「はい」があれば、うつ病が疑われる

<うつ病に気づく> 興味や感情を喪失し健康への意欲が失われる

<うつ病を放つ(おこ)> 閉じこもりが続き筋力低下、歩行困難に!!

<とりとり寝(こもり)> 気がまぎれ、ヒコヒコ寝(こもり)状態に!!

もしかしらと思ったら早めに相談を

<いきいきサロン>

会場 大沢集落センター

まごころ昼食会

3月3日(日) 9:30~13:30
「おふくまつり」

介護予防教室 ⑥

3月11日(火) 10:00~12:00
「認知症を正しく知り」

ボッチャ

2月25日(火) 10:00~12:00

踊り

13:00~15:30
2月25日(火)
3月11日(火)
25日(火)



健康マージン

12:00~17:00
2月26日(水)
3月4日(火)
10日(日)
17日(日)
24日(日)
29日(金)



いきいき百歳体操

輪投げ・スコットボウル
9:30~12:30
2月20日(木)
27日(木) スコットボウル
3月6日(木)
13日(木)
20日(木) スコットボウル
27日(木) 年度末交流会

