



沢口公民館だより

電話・FAX0186-62-4829

沢口地域親睦ソフトボール大会開催

沢口公民館三大恒例事業のひとつであるソフトボール大会が9月8日(日)に、中央小学校(校長 藤嶋勇人)グラウンドで舟場・堂ヶ岱・脇神の3チームで熱戦が繰りひろげられました。優勝は2勝の舟場チーム、準優勝は1勝1敗の堂ヶ岱チーム、3位は2敗の脇神チームの結果で終了しました。

同日に開催された北秋田市ソフトボール大会と重なってしまい、各チームは人員確保に奔走しチームを構成していただき感謝します。

今後もスポーツ大会を実施し、沢口地域の健康増進と親睦を深めることに努めていきますのでよろしくお願いいたします。

会場を貸してくれた中央小学校藤嶋校長、様々な書類関係及び交渉をしてくれた庄司教頭に感謝とお礼を申し上げます。今後ともよろしくご指導をお願いします。



開会式



!打球は体育館右屋根



打球は体育館右屋根方向



打球は体育館方向

南鷹巣保育園運動会開催

南鷹巣保育園(園長 佐藤美和子)で9月14日(土)晴天に恵まれ中央公園遊園地で運動会が行われました。

入場行進の後、大会会長である佐藤園長は「去年は雨のため中央小学校の体育館で行ったが、今日は思いっきり青空の下で楽しみましょう」と挨拶。

園児誓いの言葉では「転んでも泣かないで、一生けんめい皆で力を合わせて楽しい運動会にします」と宣誓していました。

プログラムは徒競走・親子競技・マラソン・遊戯・玉入れ・色別リレー等多様な競技に参加し青空のもとでさわやかな汗を流していました。



入場行進



園児誓いの言葉



徒競走



徒競走



徒競走全力で



マラソン



親子競技

令和元年度の敬老式を挙行

9月15日(日)沢口公民館において約190名の出席のもと盛大に開催されました。鷹巣地区では75歳以上の方は3,896名で新敬老250名、米寿167名、白寿6名となっています。そのうち沢口地区では新敬老39名、米寿25名、白寿1名で、出席者の新敬老及び米寿の方に記念品の贈呈式が行われました。

出席者が楽しみにしている婦人会の余興では川口「秋田音頭でキンニャモニャ」、藤株「もしも明日が晴ならば」、高村岱「お祭りマンボ」、舟場「あや子の秋田音頭」、堂ヶ岱「華燭の宴」で楽しいときを過ごし、最後に婦人会全員による「北秋田交通安全音頭」で皆の交通事故撲滅を願い会場内を踊りながら練り歩いて終了しました。



式直前の談笑



米寿の方へ記念品贈呈式



中嶋沢口婦人会会長の挨拶



川口婦人会



藤株婦人会



高村岱婦人会



舟場婦人会



堂ヶ岱婦人会

介護予防教室から『秋の夜長と睡眠について』

9月24日に開催された介護予防教室「はびっと」での資料からの引用です。

体のリズムも太陽の出ている時間に影響を受けます。夏は太陽の出ている時間が長いのに睡眠時間が短く、反対に冬は日が出ている時間が短く睡眠時間は四季の中で一番長くなります。男性は50代から朝型化、女性は50代から寝つきが悪くなる傾向になるようです。

60歳代からの眠りの特徴は、①日中の活動量が低下するため、長時間の睡眠はなくなってくる。②睡眠を維持する力が弱まり長時間まとめて眠りづらくなる。③深い睡眠が少なく途中で目を覚ましやすくなり早起きになる。④今までのように眠れないと悩み不眠症になる人もいる。⑤眠れないときは医者にご相談して薬を処方して、眠ることを優先することが必要になる人もいる。

寝る前にはしてはいけないこと。①考え事をしない。②携帯電話を操作しない。③寝酒や食事を控える。④水分を取り過ぎない。⑤寝室は静かな雰囲気にする。⑥昼寝は15時までに30分以内にとどめる。 以上で快適な睡眠で元気な毎日を!

公民館での各教室・講座の予定表

社交ダンス教室	毎週水曜日	13:00~16:00	
カラオケ教室	19日	13:00~16:00	
パソコン教室	11日	13:30~15:30	
卓球教室	毎週月曜日	19:00~21:00	
いのちの健康体操教室	毎週水曜日	19:00~21:00	
健康寿命日本一を目指して 健康体操講座	最終木曜日	10:00~11:30	31日
日本舞踊 鶴の会	第1、第3水曜日	10:00~12:00	9月~10月休
健康マージャン講座	第4木曜日	17:00~21:00	24日
社交ダンスコスモス	毎週月曜日	13:00~15:00	
民謡教室	9日 23日	19:00~21:00	水曜日
日本舞踊 千川貴陽教室	毎週月曜日	10:00~12:00	28日休
グラウンドゴルフ教室		9:30~12:00	夏季空港広場

* 上記日程は予定ですので見学等の場合は確認をお願いします。

今後の行事日程について

10月 5日 鷹巣中央小学校学習発表会 8:50 ~ 体育館及びプレイルーム
 10月 5日 鷹巣南小学校「南っ子祭」 8:50 ~ 体育館他
 10月 6日 鷹巣南中学校「南中祭」 9:00 ~ 体育館他
 10月 22日 介護予防教室「はびっと」 13:30~ 沢口公民館
 誰でも参加可能です。1度見に来てください