

大沢地区新年交賀会及び 齊藤健二さん市勢功労賞受賞祝賀会

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

期 日：令和8年1月18日（日）13：00～15：30

会 場：大沢集落センター

参加者数：51名

新年交賀会及び齊藤健二さんの市政功労賞受賞祝賀会が1月18日、武田哲市長をお迎えし賑やかに行われました。市長は物価高対策として滝沢市民の方々に6,000円の商品券を配り、またライスセンターを今年中に稼働させたい、大沢は伝統の大沢田植踊りやさんさ踊りで活躍しており纏まった地域と祝辞がありました。



新春の笑い文字と馬口は
澤村由美子さん作



新年明けまして
おめでとうございます。



齊藤健二さん
おめでとうございます。



開会宣言は藤倉健吉副会長



自治会長挨拶
昨年は米・熊騒動があり・・・



武田市長の新年の挨拶
及びお祝いの言葉



いつまでも元気で活躍してほしい
願いを込め、自治会より健康管理



大沢さんさ踊り保存会より
バック他



一緒に踊りを楽しんでいる大沢百寿会
レク部からは靴下のプレゼント



市政功労賞の賞状及び副賞



おめでとうございます！
乾杯は齊藤賞さん



今後担い手となる頼もしい若者です
皆様、よろしくお祈いします



コミュニケーションの場となりました



中締めは佐藤桂さん

恒例・熊野神社のどんと祭



元旦祭の神事
神殿の中で

クマ問題や安全性を考え、今年度初めて元旦祭を日中に、またどんと祭は自治会行事と重なり18日の午前中に行いました。神社に集められた正月飾りやお守りなどを積み重ね、神事のあとお焚き上げ、燃え上がる炎を見つめ、参加者全員で1年の家内安全・無病息災を祈願しました。



正月飾りなどを集め神事

子どもは地域の宝

澤村亀蔵さん、ありがとうございました



大雪の時も
みながらの
登校し



スクールガードとして子ども達を5年半見守って下さった澤村亀蔵さんが一身上の都合により1月に退任致しました。亀蔵さんは「車の多い交差点で子ども達を長年見守って来たが年と共に注意力が落ちたと思う。子ども達の成長をみるのは楽しいが安全性を考えるとぜひ若い方にやっていただきたい」と、妻のキミ子さんは「今も時間になると起きてしまう。子ども達の元気な声が聴こえてくる」。子ども達を愛してくださりありがとうございました。

大沢子ども会地区長 堰合史佳さんから一言：

かめちゃんへ 私たちをいつも見守ってくれたり、横断歩道で安全に歩けるように待っていてくれたり、毎日ありがとうございました。亀ちゃんを見ると毎日安心し「大丈夫」だと思える事ができ、約6年間安心して登下校ができました。最近は会う事がなく何か変な感じだけど・・・ 亀ちゃん、ちゃんと休んで、元気に過ごしてね。

大沢子ども会育成会長 堰合容代さんから一言：

長い間、子どもたちの安全を見守り、いつも優しく声をかけて下さり本当にありがとうございました。お疲れ様でした。心より感謝申し上げます。

第19回
滝沢市郷土芸能まつり
～岩鷲の里に神が舞う～

1月25日、ビッグルーフ滝沢において郷土芸能まつりが開催されました。

当地域からは「大沢さんさ踊り保存会」「大沢田植踊り保存会」そして篠木神楽保存会の獅子舞で、齋藤義見さんが太鼓で出演しました。初めて観にきた浅沼節子さんは「踊りの解説があり内容が理解できてよかった。さんさは娘も踊っていたので懐かしくて涙が出てきた」。



大沢さんさ踊り



大沢田植踊り：かわいい五月女



篠木神楽：太鼓は齋藤義見さん

春を呼ぶ節分

例年がない雪、そして氷点下の日が続く中、春を呼ぶ節分が2月3日、清雲院で行われました。年男・年女のご祈祷後、住職を中心に「鬼は外、福は内」と大声で落花生を撒き鬼払いをしました。今年が良いことが沢山ありますように！

今年こんな年にしたい

高田マリアさん：「何事もチャレンジする」

佐々木真理子さん：「健康でいたい」と思っています。

藤倉恭一さんは「残り少ない時間を大切に生きる」



笑顔いっぱいまで豆をまきました

いきいきサロンで体力測定

百歳体操を始めて8年目、年2回の体力測定（①握力②5m歩行：歩く速さ③タイムアップアンドゴー④開眼片足立ち）を2月5日に行いました。

保健師からは「筋トレは出来ており、年齢に見合った現状維持を保つように百歳体操を継続してほしい」との話がありました。



握力測定中の弘子さん



5m歩行測定中の勝子さん

いきいきサロン会議



滝沢市のいきいきサロン全体会を踏まえ2月5日サロン会議を行い、種類別に曜日の確認や内容検討、時間調整等を行い、情報共有しました。サロンの種類：①介護予防教室 ②まごころ昼食会 ③踊り ④ポッチャ ⑤輪投げ ⑥スカットボール ⑦健康マージャン ⑧グランドゴルフ等 尚カラオケは状況をみながら進めることになりました。対象は概ね65歳以上の大沢地区民で参加費は無料です。毎月の広報をみて認知症予防のためにも是非参加しましょうお待ちしております。

大沢婦人会 エコクラフト(紙テープ)で編むかご作り教室



1月14日、21日、28日、2月4日と「エコクラフト(紙テープ)で編むかご作り教室」を行いました。指導者は地元大沢の齊藤順子さん、参加者は9名で「いつか作ってみたいとずっと思っていた」という地域の方々と「材料があるのでまた作って見たかった」という婦人会員です。あたり一面雪景色の日々でしたので扱いなれない材料に苦心しながらも集中してかご作りを楽しむことができました。 会長 藤倉昌枝



子どもは地域のたから スクールガード募集中

〈子ども達とお話してみませんか〉

主な仕事：登下校時の見守り、声掛けなど

* 申込みは自治会長齊藤健二さん

まで

【お知らせ】

自治会

1. 総務より

・カルタ作り : **みなさんのご協力もあり順調に進んでおります。**

・2月17日(火) 18:00~20:00

2. 大沢世代間交流健康ゲーム大会

日 程 : 3月15日(日)

場 所 : 大沢集落センター

時 間 : 健康麻雀・・・8:00 集合・受付

トランプ・かるた・・・13:00 集合・受付

*** 詳細は3月1日号でお知らせします。**

3. 卒業式の案内

・大沢保育園：3月7日(土) ・篠木小学校：3月19日(木) ・滝沢南中学校：3月12日(木)

みんなで必死の鬼退治！



大沢保育園だより (地域版)

令和8年2月発行
大沢保育園
019-687-2509

日差し中にほんのりと春のぬくもりを感じる頃となりました。保育園にはお雛様が飾られ、子ども達は一つ一つのお雛様をじっくりと眺めて楽しんでいます。少しずつ進んでいく季節の変化を感じながら健康に過ごせるようにしていきたいと思ひます。

大人も一緒に楽しもう！

【風船遊び】

～なんちゃって野球・バドミントン～

- ① 風船とバットやラケットの代わりになる、ラップの芯やうちわを準備
- ② 準備運動で、まずは風船膨らませ競争！
- ③ あとは簡単なルールを決めるだけ

ちょっとした道具を使うだけでお家の中でも野球やバドミントンのような競技が楽しめます。座ったままでもできるので、家族みーんなで楽しんでみて下さい♪

給食室から～旨味たっぷり豚塩ちゃんこ～

【材料4人分】

豚もも肉 150g	白菜 60g	
人参 50g	ねぎ 50g	
油揚げ 30g	蓮根 50g	
鶏ガラ 1個	鯉節適量	
酒小さじ 1	塩適量	鶏ガラスープの素小さじ 2



【作り方】

- ① 鍋に水と鶏ガラを入れ、中火でじっくり出汁をとり、その後鯉節を入れて出汁をとる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、白菜、人参、油揚げは短冊切り、ねぎは斜め切り、蓮根は厚めのいちちょう切りにする。
- ③ 豚肉→油揚げ→人参→白菜→蓮根→ねぎの順に鍋に入れていく。
- ④ 鶏ガラスープの素、酒で味を付け、塩で味を調べたら完成。

“いかのおすし” のおやくそく！

交通安全教室で、1年生になる年長児に、これまで何度も教えて頂きました。大切なことだからこそ、みんなで見守っていききたいです。

知らない人について

知らない人の車に

いかない

のらない



おおごえでさけぶ



すぐにげる

しらせる



保育園は子ども 110 番の場所でもありますので、何かの時にはいつでも保育園に来て下さいね。

大沢自治会 保健部だより

令和8年2月15日

《 あなたの足は健康ですか?! 》
 ~ フットケアも始めよう ~

健康アドバイザー通信
 別

要介護になる原因を知っていますか?!

1位 認知症 2位 脳卒中 3位 転倒
 骨折

○ インフルエンザB型流行しています ○
 インフルエンザ、コロナ、風邪...
 まだまだ感染症が流行しています
 手洗い・うがい・消毒・休養を
 しっかりととるようによししょう!!

「転倒・骨折」は要介護への入口です。「転倒・骨折」を防ぐには、
 「筋肉をきたえること」に加えて、「セルフ・フットケア」も大切です!!



⊗ 転ばない足 ⊗ を作る 「セルフ・フットケア」で代替した暮らしを!!

足のトレーニング
 ・タオルを足指でたぐりよせようにする
 ・足指 じゃんけん
 グー・チョキ・パーと動かす

爪のお手入れ
 ・□スクエアカットにしましょう
 ・深爪や爪の角をおとすかよくい
 きましょう

足を清潔に
 ・爪の間のごみは爪の水虫の養分
 感染すると爪が厚くなったり、変形
 したり、歩行障害や転倒の原因
 になります。丁寧に洗きましょう!!

靴の選び方
 ・つま先：1cm程度の余裕
 ・靴の内底：硬い縫い目がない
 ・ムシやマジックテープで足首が固定できず
 ・硬さ：クッション性が良く靴底が安定



くいきいきサロン

場所 大沢集落センター

まごころ昼食会
 3月2日(月) 9:30~13:30
 「あひなまつり」
 手作りあひなさまを作ります

踊り
 13:30~15:30
 2月24日(火)
 3月5日(火)
 24日(火)

いきいき百歳体操
 輪投げ・スコットボール
 9:30~12:30
 2月19日(木)
 26日(木) スコットボール
 3月5日(木)
 12日(木)
 19日(木) スコットボール
 26日(木)

介護予防教室 ⑥
 3月17日(火) 10:00~12:00
 「楽しい脳トレ・認知症予防」

健康マージン
 13:00~17:00
 2月24日(月)
 3月2日(月)
 9日(月)
 16日(月)
 23日(月)
 30日(月)

