

▼楽しんだ！盛り上がった！ ふれあいフェスタ！▼

8月5日（土）村上農村環境改善センター



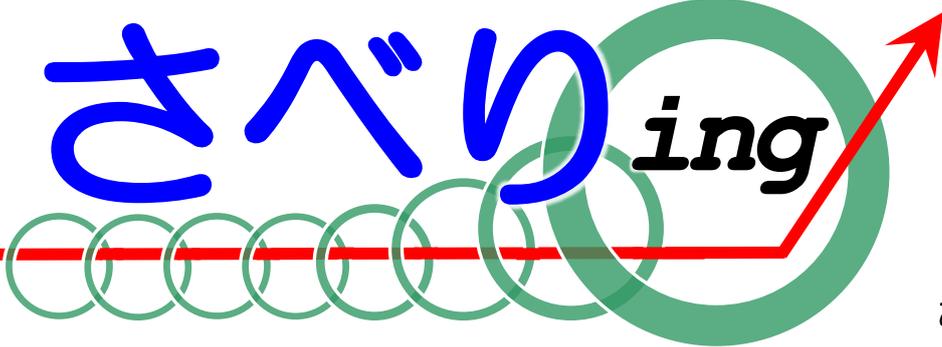
保育園児のかわいらしい「大好き・さべり」!!
元気な踊りがオープニングに花を添えます！



山辺里小の子どもたちの大迫力の山辺里ソーラン！
80人を超える児童が一生懸命踊ってくれました。



8月5日（土）村上農村環境改善センターで
「第4回ふれあいフェスタ in さべり」を開催しました。
詳しい内容は2～3ページに掲載しています。
また、ホームページでも公開しています。下記のQRコード
からはさらに詳しくご覧いただくこともできます。



あふれる緑 つながる和 生き活きさべり



熱いぜ！ステージイベント！！



山辺里地区の幸運の持ち主 No.1 を決める
 第1回山辺里地区ジャンケン大会！
 優勝：木村咲くん
 準優勝：佐藤優羅々さん
 第3位：川内錬くん おめでとう！



門扇会さんの艶やかな踊り
 「越後桜」



みんな主役！

S6JK (イロクダエーケ) + α
 は恋ダンス♪を踊ってハイポーズ！



荘厳華麗なお神輿も
 特別巡行！！

四日市のお神輿の登場に会場の熱気も一気に上昇します！



“わけしょ”は「ヲタ芸」で盛り上げます(笑)



カラオケ♪



飛び入りのダンスもありました！

生演奏に癒しのひと時♪



熱唱！！



二胡の演奏に
 癒されました♪

WA (ダブルE)の歌声が
 会場に響き渡ります



最後は、田澤区長会長の
 閉会のあいさつ&オカリナ♪



COOL!
 ブレイクダンスが飛び入り！



ゆったりとした
 大人の時間 Blend の演奏

わげしょが活躍！
コイン落とし&アンケート

賑わった♪縁日



縁日コーナーで募金いただいた 21,757 円は、日本赤十字社を通じて九州北部豪雨災害の被災者に届けられます。



かき氷！

わたあめ！



わなげ！



おいしい食べ物も
飲み物もありました！



おいしかった♪やきそば

カレー屋さんも完売！



今、話題の『さべり焼き』も大好評

子供たちに大人気 自由市！



冷たい飲み物も最高！



交通安全協会もPR♪

御礼

「ふれあいフェスタ in さべり」へ大勢の方にご来場いただきありがとうございました。そして、この日のために練習を重ねて頂いた出演者の皆様、出店者の皆様、そして、暑い中、準備から片付けまでご協力頂いたスタッフの皆様ほか数多くの皆様のおかげにより、盛会のうちに終了する事が出来ました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

山辺里地区まちづくり協議会長 中村 行善



伊藤保健師の + 保健師通信 +

▼ 健診結果から ▼

▼最高気温が 35 度を超える日も続いています。外にいても、家の中にいても汗がたらたら。家の中では我慢せずにクーラーをつけてください。扇風機は皮膚の水分を奪うため、脱水になりやすいです。家の中でもこまめに水分補給しましょう。▼先月、市の健診を受けていただいた方に結果をお返ししました。▼何年も血圧が高かった方から、「伊藤さんに言われ続けたから昨年医者に行ってきた。今は薬を飲んでるから血圧も落ち着いてるよ」と報告をいただき、とても嬉しかったです。他にもγ-GTP が 500 近くあった方が、お酒を控えて 150 まで下がった人など、1 年間でみなさんのデータがこんなに変わるということに私自身も驚いています。きっと、報告いただいたお二人の体も喜んでますね。私もとても嬉しいです(*^_^*)▼その一方で、偏った栄養の取り方で臓器を傷めている方もみうけられました。例えば、腎臓が弱ってきているのに、タンパク質を沢山摂っている人がいました。▼タンパク質は体をつくる大切な栄養素です。しかし、タンパク質を体内で消化・吸収する際、血液中に多くの老廃物が発生し、それをろ過するために腎臓に負担がかかってしまいます。▼しかし、「腎臓を守るため」と言って極端にタンパク質を減らすことも危険です。毎日細胞を入れ替えるためには、タンパク質が必要不可欠だからです。自分の体をつくる量のタンパク質はしっかり取りましょう。▼「これだけを食べていれば良い」という栄養素はありません。どの栄養素もバランスよくとることが大切です。

新生児訪問でお伺いした地区の赤ちゃんを紹介します。



瀬賀 凜 (りん) ちゃん
四日市

伊藤 ほのかちゃん
山辺里

血液は普段の生活を正直に語ってくれます。
「血液美人」を一緒に目指しましょう♪

山辺里地区担当 伊藤 麻里
(電話 53-2111 内線 263)

健民少年団山辺里地区隊

県交流キャンプ



▼7月29日(土)、7月30日(日)に、鷹ノ巣キャンプ場で県交流キャンプを行いました。このキャンプではいつもの活動では会わない、村上、岩船、瀬波、上海府の地区隊のほかに新発田団とも交流をします。活動を行っていくうちに、新しくできた友だちと仲良く遊ぶ姿が見られました。▼川遊びの活動ではカジカや水生生物の観察を行い、初めて見る川の生き物に興味津々。その後はキャンプ場まで移動し、カレーを班ごとに食べました。▼夜のメインイベントのキャンプファイアーでは燃え上がる炎を見て感激の声が上がります。炎を囲んでみんなで「燃えろよ燃えろ」、「今日の日にはさようなら」などを歌いました。灯された友情の火はみんなの心に残ったことでしょう。▼翌日の野外活動では、キャンプ場に設置されたクイズに挑戦。みんな真剣な様子で解いていました。▼今回の活動では、山辺里隊だけではなく他の団と活動を行うことで、協力することの大切さなどが経験できたと思います。▼この貴重な経験を活かして、次回の宿泊研修も頑張りましょう!!

▽今後の予定▽

- 8月15日(火) 山辺里地区野球大会
- 20日(日) 門前川調査隊
- 9月23日(土) 協議会青年部「若衆会」主催
「友達100人プロジェクト」
(※詳細は、後日お知らせします。)

