

ソフトビーチバレー大会

11月28日(日)、今年は南部町のソフトビーチバレー大会への出場チーム予選をかねた「予選リーグ」と参加チーム同士の親睦を目的とした「ふれあいリーグ」に分かれて戦いました。



予選リーグ結果
男子の部:優勝「原Aチーム」
2位「田園Aチーム」
3位「猪小路チーム」

予選リーグ結果
女子の部:優勝「田園チーム」
2位「原チーム」

ふれあいリーグ結果
優勝「倭Bチーム」
2位「長田チーム」
3位「倭Aチーム」

かなり冷え込んだ一日でしたが、熱戦につぐ熱戦で寒さもぶっとびました。予選リーグは、男子の部優勝「原Aチーム」、女子の部優勝「田園チーム」、ふれあいリーグの優勝は「倭Bチーム」となりました。皆さんお疲れ様でした。予選リーグの上位2チームが2月6日に行われる「南部町ソフトビーチバレー大会」に大国代表として出場します。皆さん応援よろしくお願いします。

おめでとうございます！！



原Aチーム



田園女子チーム



倭Bチーム

倭餅つき

12月12日(日)倭区では初の試みで、当番班や有志の方、子供会により正月の歳徳神祭用の餅をつきました。この餅で「ぜんざい」や「きなこ餅」を振る舞います。



北方申し上げ祭



原申し上げ祭



申し上げ祭は、藁の大蛇を神木に巻きつかせたり、荒神宮に詣でて幣串を備え、一年の収穫の感謝を申し上げることから荒神祭とも申し上げ祭とも言い、農耕や水の神とされる荒神に収穫を感謝する行事です。

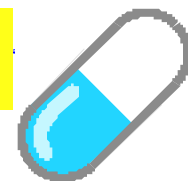
皇帝ダリアが咲きました。

夏の猛暑のせいか開花が例年より1週間から10日くらい遅れて皇帝ダリアが咲きました。花の少ない時期に風にゆれる皇帝ダリアも風情があっていいものですよ。



今月の健康コーナー

今月は『冷え性』についてです。



↓ これからの季節、一層冷え込みも厳しくなり、風邪や神経痛、脳卒中や心臓病などいろいろな病気が増えてきます。持病を持っておられる方は、急に悪化することもありますので、十分に気をつけてください。

↓ 特に冷え症の方にはつらい季節だと思いますが、最近では女性の約半数は「冷え性」と言われています。中でも肩こりや頭痛などといった自律神経失調症も併せもったケースが増えてきています。言い換えると、自律神経が原因となって冷え症は引き起こされるとも言えます。

＜ 対策は・ ＞

↓ 冷え性対策としては、冷える部分を暖かくすることはもちろん、適度な運動や入浴などで全身の血行を良くすること、バランスの良い栄養摂取に心がけることです。

記 鍋倉区 山岡加奈子