体が動けば 心も明るく！ 村スポーツ交流会

▲避難先から約100人が集まり、和気あいあいとスポーツを通して交流を深めました

8月21日、飯舘中学校仮設グラウンドでグラウンド・ゴルフスポーツ交流会が開かれ、村民が親睦を深めました。当日は天気にも恵まれ、好プレーが続出。14人がホールインワンを達成しました。

今大会は、震災前から続く老人クラブ連合会のグラウンド・ゴルフ大会を兼ねて開催。休憩中や昼食の時間に、近況を話し合う姿も見られ、村民同士の交流の場となっていました。

大会成績

男子の部
- 優勝　横山正由さん（小宮）
- 2位　長谷川利治さん（前田）
- 3位　佐藤公善さん（伊丹沢）

女子の部
- 優勝　髙橋栄子さん（大倉）
- 2位　佐藤ミイ子さん（大倉）
- 3位　髙木ミヨ子さん（大倉）

選手のみなさん、お疲れさまでした！
また来年、お会いしましょう

▲青空の下、皆で腕前を競いました

男子の部 優勝
横山正由さん
（小宮）
「優勝できると思わず、びっくりです」

女子の部 優勝
髙橋栄子さん
（大倉）
「とても嬉しいです！これからも楽しく続けます」

心も、自分も大切に。～教えてくんちぇ 堀先生～

村民の皆さんからの相談に、精神科医の堀有伸先生がお答えします。

精神科医
堀　有伸 先生

相　談：寝ても寝ても疲れが取れません。ぐっすり眠るにはどうすれば良いでしょうか。

堀先生：睡眠は脳や体の疲れを取り、活力を高めてくれます。朝は同じ時間に起きて、夕方を過ぎたら、カフェインなどの刺激物を避けましょう。眠る少し前は、パソコンや携帯電話の画面などの強い光を見ないようにし、脳に休息の時間が近づいていることを教えてあげましょう。脳は、外からの刺激で昼に活動して夜に休む24時間のリズムを作っています。毎日の生活リズムが整っていることが、よい眠りのために重要なのです。

今まで積み重ねてきた過ごし方に自信を持って継続しましょう。

心の健康相談についてのお問い合わせは、健康福祉課健康係（いちばん館内）☎0244-42-1638まで

6年ぶりに村内開催　9月11日(日)　敬老会

村では、飯舘村の発展に貢献されたお年寄りの皆さんをお招きし、長寿を祝う敬老会を9月11日に村内中学校で行います。
村内での開催は6年ぶりになりますので、ぜひお越しください。

祝 91歳以上長寿番付

年齢基準日　平成28年4月1日　※名簿は行政区順となっております。

男 氏名	男 行政区	年齢	女 氏名	女 行政区	女 氏名	女 行政区
木幡常治	小宮	102歳	細川マツ	上飯樋		
		101歳	古川ハナ	小宮		
		100歳	古川トミ子	伊丹沢	北山ヨシイ	飯樋町
		99歳	鴫原フカノ	長泥		
		98歳	菅野菊栄	伊丹沢	菅野ツルノ	比曽
			髙野トシイ	大倉	髙橋スギノ	関根・松塚
			大東春子	宮内		
齋藤春夫	大久保・外内	97歳	佐藤菊美	伊丹沢	小泉チヨ	伊丹沢
森正夫	上飯樋		藤田キヨノ	伊丹沢		
今野忠雄	関沢	96歳	髙橋嘉子	伊丹沢	大久保トシイ	宮内
佐藤宗雄	小宮		早川キチノ	伊丹沢	菅野カツイ	比曽
庄司徳松	大倉		山田ヨシエ	伊丹沢	市澤ウメヨ	前田
			長澤マスイ	大倉		
		95歳	坂本チヨ	草野	髙倉ナミ子	関沢
			桑名幸美	草野	佐藤ナミヨ	大倉
			愛澤ハツノ	伊丹沢	荒二三子	飯樋町
			山田マキヨ	伊丹沢	赤石澤ツメ子	大久保・外内
			加藤シヨ	伊丹沢	阿部キノ	二枚橋・須萱
八巻誠一郎	草野	94歳	花井トヨ	伊丹沢	志賀ヨシ子	蕨平
伊藤保	伊丹沢		佐藤ユリ	佐須	山田カメヨ	関根・松塚
菅野利光	小宮		阿部コナミ	宮内	馬場保子	臼石
			藤井シギ	上飯樋	嘉藤トキ	臼石
			田村マツヨ	比曽	佐藤冨子	前田
			髙橋光子	長泥		
佐藤嘉兵衛	宮内	93歳	庄司シゲ子	関沢	小野ツルヨ	蕨平
今野義實	前田・八和木		坂井チヨ子	飯樋町	髙橋みつ	前田
佐藤一二	前田		大澤フチノ	上飯樋	佐藤フチエ	二枚橋・須萱
			大澤フジヨ	上飯樋		
大谷春吉	小宮	92歳	佐藤ハル子	草野	坂本レン	小宮
星節	八木沢・芦原		廣島ヨシノ	深谷	髙野みよの	八木沢・芦原
菅野次男	佐須		村山節子	深谷	大和田セツ子	八木沢・芦原
木幡安明	飯樋町		菅野トミヨ	伊丹沢	北原清子	宮内
今野勇	上飯樋		池田ハルヨ	伊丹沢	髙橋アキヨ	前田・八和木
			菅野ナミ	伊丹沢	長正トメヨ	大久保・外内
			佐藤オイシ	伊丹沢	大谷イサノ	上飯樋
			須田ナツ	伊丹沢	菅野フミ子	関根・松塚
			平栗智恵子	伊丹沢	佐藤ハルヨ	前田
			庄司ヒデ	関沢	赤石澤チイ子	二枚橋・須萱
			大島テル	関沢		
佐藤丑三	草野	91歳	横田フミエ	草野		
三浦元治	深谷		齊藤マツヨ	深谷		
髙橋安正	深谷		熊久保スセヨ	伊丹沢		
木幡五郎	伊丹沢		五百川ミチイ	伊丹沢		
巻野秋重	伊丹沢		小林モモヨ	伊丹沢		
山田二正	伊丹沢		佐藤チヨノ	宮内		
坂本登	小宮		木幡ヤスノ	飯樋町		
庄司千代	小宮		髙橋トヨ	前田・八和木		
佐々木市郎	八木沢・芦原		松林サクヨ	大久保・外内		
齋藤光一	八木沢・芦原		佐藤ミサオ	上飯樋		
中川廣男	宮内		五百川ミツ子	蕨平		
大河内竹藏	前田		齋藤スイ子	前田		
			佐藤フミヨ	二枚橋・須萱		