

## 拠点資源回収

8月 14日(土)  
28日(土)

資源回収の収入は、学区行事等に  
活用させていただいています  
皆様のご協力をお願いします  
高坂連合自治会

## いきいきサロン 8月は

**8月29日(日)に変更  
(第5日曜日)します!**  
**午前9時30分~12時**  
**高坂荘 第1集会所**  
**飲み物代 100円**

コロナ対策をして開く予定です。  
今後も状況により中止となる場合  
があります。尚、緊急事態宣言の発  
令中は中止いたします。  
どうぞご理解いただきますようお  
願いいたします。

## <天白区社会福祉協議会>

### ★名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業★

## はつらつ参加者募集

“はつらつ”とは、健康体操、音楽、工作やゲーム等  
のプログラムを楽しみながら、介護予防・健康づくり  
をし、地域でいつまでも健康で元気な暮らしを支援す  
る事業です。

お茶飲み仲間が欲しい!近所に友達が欲しい!そんな  
あなたはぜひ!

対象者	名古屋市内にお住まいの <b>65歳以上の方</b>
参加期間・頻度	令和3年 <b>10月</b> ~4年 <b>3月</b> (6ヶ月)・週1回
会場	高坂荘第二集会所
曜日・時間	毎週金曜日 午後1時45分~3時45分 ※新型コロナウイルスの感染予 防のため、実施時間内で、前半 グループ・後半グループに分か れて実施する場合があります。
参加費	<b>無料</b> (別途、材料費など は実費負担あり)
申込期間	<b>8月2日(月)~ 8月31日(火)</b>
申込方法	以下の問い合わせ先にお電 話またはお越しください。

※お申し込みは1か所になりますが、以下の場所でも他の曜日・時間で実施しております。

詳しくはお問合せください。 コミセン(表山・植田南・平針南・山根・野並)・おおね荘第  
3集会所・天白区在宅サービスセンター

この事業に参加した  
ことのない方が優先  
されます!

### ★問合せ・申込み先

天白区社会福祉協議会(担当:磯村・澤田)  
〒468-0015 天白区原1丁目301  
原ターミナルビル3階

【電話】**809-5550**

(受付:9時~17時 ※土・日・祝日は除く)

応募多数の場合は  
抽選となります



男性も楽しく参加  
していますよ♪

ほねつき・はり・灸・マッサージ  
高坂コミセン前高坂センター  
たかさか鍼灸接骨院  
受付時間 10時30分~21時  
月曜日・第2・第4・火曜日休み  
838-5657

NO 456

令和3年(2021)8月1日  
発行 高坂連合自治会  
発行責任者 東 徹  
編集 高坂連合自治会事務局  
TEL 804-5586

<http://takasaka758.jimdofree.com/>  
メール rengo.takasaka@soleil.ocn.ne.jp

# 広報高坂

## コミセン夏休みのお知らせ

8月12日(木)~8月15日(日)  
の4日間

資源倉庫も閉まっています。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

## 令和3年度 高坂学区 敬老の日「古希を祝う会」のお知らせ

今年も皆様の長寿をお祝いし、敬老の日のお祝いを行います。  
今年、昭和25年生まれの方、自治会・町内会にご加入の方が対象となります。  
(対象者には案内状をお渡ししています。) ささやかな会ですが是非、ご参加く  
ださい。

開催日時 令和3年9月20日(月祝) 午前10時30分開式 12時解散予定  
会場 高坂コミュニティセンター2階

※台風など自然災害が発生したときは、中止する場合があります。

※趣味の作品展を同時開催致します。

## 路上の迷惑駐車はやめましょう!

7月14日(水)17時頃、高坂公園西側道路で小学生の児童が被害に遭う交通事  
故がありました。

高坂公園周辺は以前から路上駐車が多く、見通しが悪くなり子供や高齢者の  
飛び出し事故の原因にもなります。また、消防や救急など緊急車両の通行の妨  
げにもなりますので公園周辺での路上駐車はしないようにしましょう。





### <保健環境委員会だより>

ロコモティブシンドローム（略して「ロコモ」）予防が健康長寿の秘訣  
ロコモとは

骨や関節、筋肉など「運動器」が衰え、要介護や寝たきり状態になったり、その危険性が高くなったりする状態のことで、わが国では予備軍を含めて推定4,700万人（男性2,100万人、女性2,600万人）があてはまると言われています。

#### ロコモの原因は

日本人にロコモになる人が増加している原因として、寿命が男女ともに80歳前後まで延びた一方で、運動器は衰えやすく、早い人では40歳前後からその兆候が出始め、これを放置してしまうことで運動機能がどんどん低下し、将来的に要介護や寝たきりになりやすくなるからと考えられます。

また、運動機能の低下によって運動量や外出機能が減り、メタボリックシンドロームが悪化したり、うつ病などを発症したりするリスクもあります。

#### 7つのロコチェック

- ・片足立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要である
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない
- ・15分くらい続けて歩けない

・2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

思い当たることはありますか？ひとつでもあてはまれば、ロコモである心配があります。ロコモを予防するために、足腰の筋肉をバランスよく鍛えよう！

自宅や職場で休憩時間などを活用して「筋トレ」を散歩や家事では強化しにくい、お尻や太ももなど、下半身の大きな筋肉を鍛えよう。

継続できる適度な運動を、ストレッチ・関節の曲げ伸ばし・体操・ウォーキングなど、無理なく楽しく続けられる、自分にあった運動をしましょう。

### <高坂子ども会だより>

小学校の夏休みが7月21日から始まりまりました。8月末には子ども会のみんなで行った花火を楽しもうと企画しています。新しい企画ですが、距離も適度に取れて、今の時代に合っているのかなあと考えています。

夏休みに入り、子どもの在宅時間も増えると思いますので、地域の皆さんも子どもの温かい見守りをよろしくお願ひします。

### <消防団だより>



【事故ゼロへ トライ重ねる ワンチーム】



#### ◎熱中症にご用心

症状：めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗、頭痛、吐き気、体がだるい体に力が入らない、集中力や判断力の低下などの症状が出た場合

対処：涼しい場所へ移動し安静にし十分な水分と塩分の補給をする。家の中に居ても熱中症にかかります。エアコンで部屋を涼しくし、水分補給もし、たまには窓を開け部屋の換気も必要です。

#### ◎公園での花火遊びのお願い

1、音の出る花火は禁じられています。  
1、子供達だけではしない、必ず保護者の大人と一緒にしましょう。1、水の入ったバケツを用意し、火の始末を忘れず後片付けをし公園を汚さず綺麗にしましょう。

#### ◎海・山への行楽地にお出掛けの場合

1、現地の天候を前以って情報収集し、無理な計画を避け安全を優先しましょう。できる限り不要不急の外出は控えましょう。

#### ◎今月の主な活動

19日：防火の日広報活動 22日：新任消防団員教養

高坂消防団長

### <高坂喜楽会だより>

8月の定例会はありません

#### グラウンドゴルフ

月・水・土 AM8:30～  
高坂公園にて開催します

こんにちは「すくすくサロン」です

#### 「すくすくサロン」開催について

新型コロナウイルス感染予防のため、予定していた8月のサロンは中止とし、その後の予定については状況が落ち着いてからの開催となります。

詳しくは下記主任児童委員までお問合せください。

令和3年度 8月の予定

8月中止します

【場所時間】高坂第一集会所 10時～11時30分

【参加費】年度初参加時のみ保険代 100円

【連絡先】高坂民生委員児童委員協議会

主任児童委員 伊藤 みつ子

主任児童委員 西川 真純

時計/めがね/宝石  
贈物に  
SEIKOの時計  
めがね  
～NIKON～  
住所 高坂町二八の七  
●定休日 日曜日  
●眼鏡/処方箋取扱  
●時計修理各種  
●貴金属加工/修理

おみやげ寿司  
山岡寿司  
月曜定休日  
電話八〇五二四五三

内祝い  
引物  
ご法事  
http://www.rekuten.co.jp/satsukinou/  
高坂町208番地  
TEL:804-4188  
FAX:804-0293

社会福祉法人  
高坂福祉会  
高坂苑  
・特養・デイ・シヨート・訪問介護  
・ケアマネ・配食・グループホーム  
高坂町一九七の二 八〇五〇一〇〇

家族的な憩いの店  
喫茶ミカサ  
住所 高坂町二八一番地  
電話 八〇二一一九〇七  
介護タクシードもしか  
要支援要介護障害者の方  
にお安く利用できます  
高齢者障害者割引有ります  
ご予約はお早めにお願ひ致します  
島田黒石1512番地  
878-3385

MEISHO  
名商ゴルフ  
ゴルフ用品販売・修理  
高坂町二九五番地の三  
Tel(801)5568

イカイ薬局  
高坂店  
高坂町二〇二番地の二  
八〇二一八五五二

読売センター島田  
高坂町二九五番地  
電話八〇八二二六三二

ニコフェイイス  
(エステサロン)  
高坂町272 高坂センター1104  
TEL(715)8877

アルミサッシ販売  
ヤスカガ建商  
住所 久方三丁目二六番地  
電話 八〇一八七六八

研磨材料の取扱  
クボタ機販株式会社  
自宅 天白区久方三二二〇  
電話 八〇二一三四〇二  
窪田 森男