

<高坂喜楽会だより>

2 月 度 定 例 会

日時：2月20日（火）午前10時～

場所：高坂コミセン

- 議題：・2月誕生月の方に誕生祝品の配布
- ・会員更新
(6年度会費の徴収依頼)
 - ・3月1日～18日（会費の徴収）
 - ・3月19日定例会に会計まで
 - ・その他

高坂喜楽会 会長一同

いきいきサロン

2月

2月18日（日）

（第3日曜日）

午前9時30分～

11時30分

高坂荘 第1集会所

飲み物代 100円

さわやか健康体操

ラジオ体操で健康長寿になろう！！
指導の先生にコツを教えてください

日にち：2月19日（月曜日）

時間：AM7：00より（30分程度）

場所：高坂公園

対象：高坂学区にお住まいの高齢者の方

参加費：無料（予約不要）

持ち物：タオル、水分補給できるもの

問い合わせ先：

高坂コミセン 052-804-5586

拠点資源回収

2月 10日（土）

24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

こんにちは「すくすくサロン」です

令和5年度「すくすくサロン」

2月開催予定

2月 13日（火）栄養士栄養相談

22日（木）保健師育児相談

☆各御家庭で検温していただき、マスク着用の上ご参加ください。

☆毎回島田第一保育園の保育士さんの手遊び・紙芝居などを予定しています。

なお当日、悪天候（暴風警報、大雨警報など）の場合サロンを中止することがあります。

緊急事態宣言発令中、蔓延防止措置中はサロンは中止します。

【場所・時間】高坂第1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

主任児童委員

広報高坂

NO 486

令和6年（2024）2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

高坂・しまだ・相生3学区合同
「成人の日記念式典」



令和6年1月8日（月・祝）、天白区役所 講堂にて3学区合同「成人の日記念式典」が行われました。高坂学区は17名の新成人の方が出席されました。
新成人の皆さんおめでとうございます！

お願い

高坂消防団詰所

近隣にお住まいの皆様へ

2月4日（日曜日）午前9時30分頃から（予定）万一に備えて可搬式ポンプと発電発動機の試運転点検を行います。

近隣の皆様にはエンジン音等でご迷惑をおかけ致しますがご理解とご協力をお願い致します。

ヤクルト健康教室
～転倒予防で毎日いきいき

日時：3月6日（水）午前10：30～正午
（受付10：00）

場所：高坂コミセン2階

対象：高坂学区在住のどなたでも

定員：先着30名

講師：名古屋ヤクルト 管理栄養士

参加費：無料

持ち物：筆記用具

申込み：高坂コミセン 052-804-5586

（2月29日（木）まで）

<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の機会が減り、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。

<消防団だより>



「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

先月1日、能登半島を中心に大きな地震がありました。日を追うごとに被害の大きさが報道され、改めて地震災害の怖さを痛感します。東海地方に於いても南海トラフ地震の懸念があり、防災への関心を今一度寄せていただきたいと思えます。

また、普段の生活での火災にもご注意ください。2月はまだまだ寒さの厳しい時期です。ストーブなどの暖房器具、タバコ、台所の火の取り扱いなど十分ご注意ください。放火による火災も依然として多く発生しています。燃えやすい物を家の周りに置かない、ゴミは当日の朝に出すなど放火されない環境づくりにご協力をお願い致します。

<高坂子ども会だより>

寒い時期が続きます。

中学3年生は、私立の受験が終わり、公立の受験シーズンになります。子ども会でも早い子は嬉しいお知らせが届いています。

また小学6年生は卒業式の準備が始まりました。高坂小学校最後の卒業式になりますね。他の学年の子たちも進級に向けて、それぞれ頑張っています。

久方中学校では能登の大地震のための募金活動も行われました。子どもたちもそれぞれに今自分ができることを頑張っています。

3月は卒業式もあり、進学、進級のお祝いを兼ねて、暖かい日にピクニックに行けたらいいなと思っています。

地域の皆様の温かい見守りをお願いいたします。

令和5年 高坂まつり 収支報告

実施日 令和5年11月5日（日）
場所 高坂中央公園

収入の部			支出の部		
科目	内容	金額	科目	内容	金額
模擬店売上金	高坂鍋		販売（仕入）	野菜・果物・寿司	
〃	寿司		〃（材料）	高坂鍋材料 ・（調味料含む）	
〃	野菜・果物		〃（消耗品）	鍋発泡井・野菜・果物袋	
小計			小計		
協賛金	さつき濃様		来賓・協力者・役員	昼食・お茶（前日準備含む）	
小計			謝礼	協力者（子ども会・たんぼぼくらぶ・トラック借用含む）	
			設備機材 借用費	LPガス一式（調整含む）・音響一式・発動機	
売上寄付	手芸「わかば」		抽選会景品	賞品	
			印刷・コピー	ポスター・案内状（抽選券付）	
小計			雑費	クリーニング・ガソリン・他	
			小計		
小合計			小合計		
連合自治会分担金					
合計			合計		

協賛店 ・琥珀様（お菓子プレゼント景品）・読売新聞店様（お楽しみ抽選会景品）・平安会館様・ティア様（お楽しみ抽選会景品）

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 八〇五二一四五三

内祝い
引出物
ご法事
http://www.rekuten.co.jp/satsuki/now/
高坂町208番地
TEL:804-4188
FAX:804-0293

社会的福祉法人
高坂福祉会
高坂苑
・特養・デイ・シヨウト・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 八〇五二一〇〇

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

各種病院の処方箋取扱います
希望の方に配達もしております
イカイ薬局
高坂店
営業時間 九:00～21:00
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
高坂町二九五一九
電話 八〇八二二六三一

アルミサッシ販売
ヤスカガ建商
住所 久方三丁目二二六番地
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 八〇二二三四〇二
窪田 森男

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

日比リフォーム
大工 内装 水廻り 外壁 屋根 外構 その他
ほねつぎ・はり・灸・マツサージ
高坂コミセン前 高坂センター
838-5657

お家のことならなんでも
ご相談下さい
電話 090-3423-0093

募集中