

## 拠点資源回収

2月13日(土)  
27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

### ★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に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！

お一人でも、お友達同士でも、ご夫婦でも大歓迎です★

### ★問合せ・申込み先★



男性も楽しく参加しますよ！

### 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)

この事業に参加したことのない方が優先されます！

応募多数の場合は抽選となります



### <高坂学区地域福祉推進協議会>

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2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2年度 2月の予定

2月中止します

【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 ☎805-7964  
主任児童委員 西川 真純

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>4月</b> ～3年 <b>9月</b> (6ヶ月)・週1回
会場	高坂第二集会所
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>2月1日(月)～</b> <b>2月26日(金)</b>
申込方法	左記の問い合わせ先にお電話またはお越しく下さい

※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)・おねね荘第3集会所・野並小学校・天白区在宅サービスセンター

# 広報高坂

NO 450

令和3年(2021)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

## 令和3年 久方中学校区合同成人式



令和3年1月11日(月・祝)、天白区役所講堂で「令和3年 久方中学校区成人式」が行われました。高坂学区は男性8名、女性22名が対象となりました。

今年は新型コロナウイルス感染予防の観点と混雑緩和のため事前予約とし、スマートフォンなどで取得した電子チケットを当日受付で提示するという形を取りました。この試みは全国的にも珍しく、マスコミも取材に訪れていました。

例年と違う特殊な状況の中、準備から当日の運営まで試行錯誤の連続でしたが無事新成人の皆さんをお祝いすることが出来ました。

実行委員、運営スタッフの皆さん大変お疲れさまでした。

## いきいきサロン

いつもカフェをご利用いただきまして有難うございます。

1月も開店の予定でしたが緊急事態宣言の発令で中止にいたしました。

今後はコロナ禍がある程度収束する迄中止させていただきます。再開の折には広報にてお知らせいたします。

カフェ店長

## 体操教室

先月号でお知らせした「体操教室」は緊急事態宣言が発出されたことに伴い、2月1日は中止とさせていただきます。何卒ご了承くださいませようお願いします。



**<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）が当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

- ・片足立ちで靴下をはけない
  - ・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>**

【その火事を 防ぐあなたに 金メダル】



消防団は、消防本部・消防署と同様に市町村の消防機関です。

「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、普段は様々な仕事に就いている住民が**非常勤の特別職の地方公務員**として又、**地域防災の要**として活動しています。18歳から65歳までの心身共に健全な方であれば男女を問わず消防団員として地域で活躍できます。又、地域在住の大学生が消防団員として地域活動の実績を有されれば将来の就職活動において優遇される制度もあります。一緒に活動して頂ける方を募集しています。是非お力をお貸しください。詳しくは名古屋市のホームページをご覧ください。Http://www.city.nagoya.jp又は、  
天白消防署総務課 ☎801-0119か  
高坂消防団長 伊藤 ☎801-5568まで

時計/めがね/宝石  
贈物に  
SEIKOの時計  
めがね  
~NIKON~  
住所 高坂町二八の一の七  
●定休日 日曜日  
●眼鏡/処方箋取扱い  
●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  
引出物  
ご法事  
**ヤシキ濃**  
http://www.rekuten.co.jp/satsuki/now/  
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  
高坂町一九七の一 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 八〇二一九〇七

介護タクシーかもしか  
要支援要介護障害者の方  
高齢者障害者割引あります  
ご予約はお早めにお申し込み致します  
島田黒石1512番地  
878-3385

◎今月の主な活動予定  
7日：ポンプ点検（緊急事態宣言発出中の為中止）  
：団長会議（日時未定）  
19日：定例会・防火広報（新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況をみて決定）  
21日：市民火災共済更新手続き

**<高坂喜楽会だより>**

コロナ禍による現状2月も役員会のみとさせていただきます。

- 1, 日時 2月16日（火）第3火曜日  
午前10時より コミセンにて  
**議題**  
1, 誕生月を迎えられた皆さんにお祝いを配布  
1, その他  
○マスクの使用  
○手洗いの励行  
「医療従事の方にエールを」

松久博司  
803-4314

**<高坂子ども会だより>**

コロナウイルスの影響で、子供向けのイベントの中止や自粛がまだまだ続いています。子ども会の活動も今年最初の行事として、3月7日曜日に高坂公園のゴミ拾いを行う予定にしています。きれいになった公園で、みんなで楽しく遊んで今年度最後の活動とします。

新入生の入学説明会では「子ども会員募集」のチラシを配布いたしました。在校生におかれましても随時入会できますので、活動日の見学及び声掛けをお待ちしています。

寒さ厳しい時期ですが、子ども達が元気に活動ができますよう、皆様のご協力・見守りをよろしくお願いいたします。

**赤い羽根共同募金**

高坂連合自治会	¥189,501
高坂コミュニティセンター	¥2,200

以上の金額を天白区共同募金委員会に寄付させて頂きました。ご協力ありがとうございました。

**お詫び**

「広報高坂」1月号の資源回収記事で回収日の日にちが間違っており、関係者及び学区の皆様にご迷惑をおかけしました。  
同じく「広報高坂」1月号の体操教室の記事の1月18日とあるのは1月25日の誤りでした。  
お詫びして訂正いたします。

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  
営業時間 九:00~二二:00  
高坂町二〇二番地の一  
八〇一八五五二

**読売センター島田**  
高坂町二九五番地  
電話 八〇八二六三二

**HOPEhair**  
（理容室）高坂センター104  
ホープヘア TEL(801)4053  
N A P hair  
（美容室）ファミリーマートさん横  
ナップヘア TEL(803)4053

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

お買物は 組合加盟店で  
シマダ商店街協同組合  
http://heart-hot-shimada.com