

<高坂学区地域福祉推進協議会>

「認知症ってなんだろう？」

認知症の正しい理解や認知症の方への接し方などを学習します。

日時：2月24日（木） 午前10時～正午

場所：高坂コミセン 2階 会議室

対象：高坂学区在住の方ならどなたでも

定員：先着20名

講師：相生山ほのぼのメモリークリニック

医療ソーシャルワーカー 中井幸子氏

申込：高坂コミセン（804-5586）へ

電話でお申込みください

■参加費は無料です。

■オレンジリング（認知症サポーターである印）をお渡しします。

■新型コロナの感染状況によっては「延期」となる場合があります。

拠点資源回収

2月12日（土）

26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

高坂公式
ウェブサイト

http://takasaka758.jimdofree.com/

「広報高坂」と併せて是非ご覧下さい。

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

<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”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！近所に友達に欲しい！そんなあなたはぜひ！

対象者	名古屋市内にお住まいの 65歳以上 の方
参加期間・頻度	令和4年 4月 ～4年 9月 (6ヶ月)・週1回
会場	高坂荘第2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	無料（別途、材料費など実費負担あり）
申込期間	2月1日（火） ～ 2月28日（月）
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（植田南・大坪・平針南・山根）・おおね荘第3集会所・野並小学校・天白区在宅サービスセンター

★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)

この事業に参加したことのない方が優先されます

男性も楽しく参加していますよ！

応募多数の場合は抽選となります



広報高坂

NO 462

令和4年（2022）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4年 久方中学校区（高坂・しまだ・相生）
3学区合同成人式



令和4年1月10日（月・祝）午前10時より、天白区役所講堂で「久方中学校区3学区合同成人式」が行われました。高坂からは21名の新成人が出席しました。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から事前予約制とし、予約時に取得したQRコードで予約確認・受付対応をしました。コロナを警戒しながらの緊張感漂う開催となりましたが、日差しの降り注ぐ晴天が新成人の門出を祝福しているようでした。また、今回はユーチューブ配信も行い新しい試みにも取り組みました。

いきいきサロン

2月20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

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。

「体操教室」中止のお知らせ

2月7日（月）に開催予定の「体操教室」は「まん延防止等重点措置」が適用されたため中止とします。

TS倶楽部 サロン開催日
変更のお知らせ

令和4年2月14日（月）の予定を



令和4年2月13日（日）に変更します。

＜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＞

【おうち時間 家族で点検 火の始末】



消防団員緊急募集



※定員1団25名の中 高坂消防団は16名です。大幅に不足しています。

消防団は、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特別職の地方公務員として災害などや地域行事の応援に対応します。18歳から65歳までの心身共に健全な方であれば男女問わず消防団員として地域防災の要として活躍できます。

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。

- ☆地域の安全と子どもの思い出を守る。
☆生まれ育った街への感謝を込めて。
☆消防団は、新しい自分に出会える場所。
☆地域のために、自分にもできることがある
☆できる範囲で、無理なく続けられる。
☆地域への恩を、消防団で返したい。
などなど、入団者の志望理由の思いがうかが

えます。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。

お問い合わせは
天白消防署総務課 ☎801-0119
又は高坂消防団長 伊藤 ☎090-3457-6703まで

◎今月の主な活動 6日：可搬式ポンプ・発電機点検 市民火災共済更新手続き 14日：団長会議 19日：定例会議・防火の日広報
高坂消防団長

お願い
消防団詰所の近隣にお住まいの皆様へ、
2月6日(日) 午前9時30分から、万が一に備えて可搬式小型ポンプと発電機点検の試運転点検を致します。
エンジン音が騒音となり、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

＜高坂子ども会だより＞

再び感染が拡大し、今月も活動は見送りになりそうです。来月こそは6年生を送り出せるよう、活動ができることを祈ってやみません。

まだまだ寒い日が続きます。地域の皆様もお体に気を付けていただきつつ、子どもたちへの温かい見守りをお願いいたします。

＜高坂喜楽会だより＞

2月度 役員会

日時：2月15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
・4年度会費徴収の依頼
・その他

注) 但し緊急事態宣言が発出されたら中止します。

高坂喜楽会 会長一同

こんにちは「すくすくサロン」です
令和3年度「すくすくサロン」
すくすくサロン2月開催します！
令和3年度 2月の予定
2月14日(月)
25日(金)

☆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。
☆なお、状況により、サロンを中止することがあります。ご了承ください。

【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 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

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
高坂町208番地
TEL:804-4188
FAX:804-0293

社会的な福祉法人
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
高齢者障害者割引があります
ご予約はお早めに
お問い合わせします
島田黒石1512番地
878-3385

MEISHO
名商ゴルフ
ゴルフ用品販売・修理
高坂町一九五番地の二
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二
八〇一八五五二

読売センター島田
高坂町二九五一九
電話八〇八一二六三二

ニコフエイズ
(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 久方三丁目一二六番地
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 天白区久方三一二〇
電話 八〇二一三四〇二
窪田 森男