

<高坂喜楽会だより>

9 月 度 定 例 会

日時：9月20日（火）

午前11時20分～

注「河川敷清掃奉仕活動」と重なったため

場所：高坂コミセン

議題：※9月誕生月の方に誕生祝品の配布

※喜楽会・シニア連9～10月行事

※その他

高坂喜楽会 会長一同

いきいきサロン

9月

9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

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。

高坂公式

ウェブサイト

<http://takasaka758.jimdofree.com/>

com/

「広報高坂」と併せて是非ご覧下さい。

拠点資源回収

9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4年度「すくすくサロン」

9月開催予定

9月12日（月） 保健師育児相談
歯科衛生士歯科相談

30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。

☆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。

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 伊藤 みつ子

主任児童委員 西川 真純

NO 469

令和4年（2022）9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

令和4年度 高坂学区 敬老の日「古希を祝う会」のお知らせ

開催日時：令和4年9月19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

対 象 者：昭和26年生まれの、自治会・町内会にご加入の方

※台風など自然災害が発生した時又は、コロナ緊急事態宣言発令時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。

お願い

高坂消防団詰所近隣にお住まいの皆様へ

9月18日（日）午後5時15分頃から万が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。

体操教室のお知らせ

体操教室を下記の通り開始いたしますので、お知らせ致します。

日時：令和4年9月5日・10月3日各日とも月曜日

時間：10時から11時30分まで

場所：高坂コミセン2階

体操をしますので運動ができる服装・履物で参加してください。

草木類収集の実証実験についてのお知らせ

ごみ減量や再生可能エネルギーの活用を図るため、下記の通り市内全域で草木類収集の実証実験が行われます。（申込制）

実施：剪定枝・刈草・落葉 実施地域：市内全域 収集日：令和4年9月25日（日）

収集方法：事前申込制による各戸収集

申込方法：環境事業所への電話申し込み TEL052-833-4031（9月17日締切）

排出方法：剪定枝＝ひもで結束して排出、刈草・落葉等は透明・半透明の袋に詰めて排出

「広報なごや9月号」にも掲載されますので併せてご確認ください。

<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ましょう。

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>



お家時間 家族で点検 火の始末

各地で豪雨や水害が多発しています。地震や台風以外にも近年は線状降水帯による大雨の被害も多くなっています。対岸の火事と考えず、いつ身に降りかかってもおかしくないと捉えていざという時の備えをしておきましょう。

9月4日（日）に高坂小学校にて「太白区総合防災訓練」が行われます。高坂消防団も参加し、倒壊家屋からの救出・消火放水デモンストレーションを行います。

こうした訓練を通じて防災への関心・知識を深めて頂けたらと思います。

高坂消防団長

<高坂子ども会だより>

今月は5年生が3年ぶりに中津川野外学習に行きます。コロナ後初めての中津川で、一泊二日と規模は小さくなりますが、貴重な経験となるイベントです。楽しい思い出を子ども会で語ってくれるのを楽しみにしています。

今月は少し涼しくなった頃を見計らってコロナの状況を見ながら、スケートに行けたらと考えています。子どもたちからもリクエストが多かった企画なので、楽しめたらいいなと思っています。

令和4年度 グラウンドゴルフ大会

令和4年度グラウンドゴルフ大会を開催予定です。

- ・開催日時：10月9日（日）
午前9時スタート（午前8時30分までに受付を済ませてください）

・場 所：高坂小学校 校庭

雨天中止（午前6時に決定 順延なし）

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
電話八〇五二四三三

内祝い
引出物
ご法事
ヤシキ濃

https://www.rakuten.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

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一
八〇一八五五二
高坂小学校
高坂店
高坂町二八二番地
電話 八〇二一一九〇七

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

ビッグなサービスと、思いやりと
喜ばれる心を大切にしたい！

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

お客様のご悩みを全て解決します。
睡眠×心×肌

アルミサッシ販売
ヤスガ建商

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 太白区久方三二二〇
電話 八〇二一三四〇二
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

お家のことならなんでも
ご相談下さい
☎ 090-3423-0093