

<高坂喜楽会だより>

2 月 度 定 例 会

日時：2月21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  
 ・5年度の会員更新依頼  
 ・5年度の年会費（3月14日に）  
 ・その他

高坂喜楽会 会長一同

<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5年 <b>4月</b> ～5年 <b>9月</b> (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	<b>2月1日（水）～</b> <b>2月28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

★問合せ・申込み先★

天白区社会福祉協議会（担当： ）  
 〒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ますよ♪

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>

高坂学区推進協学習会

「詐欺の被害にあわないために」

☆悪質商法の最近の事例や対処方法、防止策などについて学習します。

日時：3月2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

内容：第1部「詐欺被害について」

講師：天白警察署生活安全課

第2部「悪質商法の被害にあわないために」

講師：名古屋市消費生活センター  
 消費生活相談員

参加費：無料

申込み：高坂コミセン（804-5586）

へ電話でお申込ください

# 広報高坂

NO 474

令和5年（2023）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5年 久方中学校区(高坂・しまだ・相生) 3学区合同 成人の日記念式典



令和5年1月9日（月・祝）午前10時より天白区役所講堂にて「久方中学校区3学区合同成人の日記念式典」が開催されました。成人年齢が18歳に引き下げられましたが、名古屋市では20歳の方を対象とした行事となりました。

3学区合わせて107人の方が参加され、そのうち高坂は21人の新成人が参加されました。真冬とは思えない暖かさの中、今年もコロナウイルス感染対策をしながらの開催となりました。最後に3学区全員の記念の集合写真を撮り終了しました。

### いきいきサロン

2月

2月19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。

### 拠点資源回収

2月11日（土）

25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



## <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>



### 「お出かけは マスク 戸締まり 火の用心」

2月に入り厳しい寒さが続いています。空気も乾燥した状態が続き、火災が発生しやすくなっています。ストーブやこたつで洗濯物を乾かすなどの誤った使い方による火災が増える時期でもあります。暖房器具を正しく使うよう今一度の心がけをお願いします。

また、コンロ、タバコの火の始末にも併せてご注意くださいようお願い申し上げます。



## <高坂子ども会だより>

毎年1月、2月は感染症が増えるため、子ども会の活動はお休みしています。

その間スタッフは3月の卒業シーズンに向けて計画を練っている期間でもあります。

今年は2名の6年生が卒業します。中学生になっても在籍してくれますが、小学校最後の活動が楽しくなるように計画を立てています。

今年度もわずかとなりますが、子どもたちの見守りをよろしくお願いいたします。



令和5年1月20日、高坂学区の安心・安全なまちづくり活動に対し、愛知県天白警察署より感謝状が授与されました。学区の皆様のご協力の成果でもあります。心より感謝申し上げます。

高坂連合自治会役員一同

高坂公式  
ウェブサイト  
<http://takasaka758.jimdofree.com/>

## 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」

#### 2月開催予定

令和5年 2月13日(月)  
24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。

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

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  
引出物  
ご法事  
ヤシキ濃  
https://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 九:00~二二:00  
高坂町二〇二番地の一  
八〇一八五五二  
高坂小学校  
高坂町二九五一九  
電話八〇八二六三一

お客様の悩みを全て解決します。  
睡眠×心×肌  
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

読売センター島田  
高坂町二九五一九  
電話八〇八二六三一

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

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

研磨材料の取扱  
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  
090-3423-0093

お家のことならなんでも  
ご相談下さい  
090-3423-0093