

<高坂喜楽会だより>

9 月 度 定 例 会

日時：9月19日（火）午前10時～

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

・勉強会（テーマ⑫）

食べる機能を保ちましょう

尾川 真菜 講師

高坂喜楽会 会長一同

いきいきサロン

9月

9月17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。

TS倶楽部 サロンのご案内

開催日 9月13日（水）・9月27日（水）

（27日体操あります。）

☆タオル持参してください。）

両日共 午前9時30分～11時30分

開催場所： 高坂第1集会所

参加費： 100円

拠点資源回収

9月 9日（土）

23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」

9月開催予定

9月 11日（月） 保健師育児相談

22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

主任児童委員

主任児童委員

広報高坂

NO 481

令和5年（2023）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

体操教室のお知らせ

体操教室を下記の通り開催いたしますので、お知らせ致します。

日時：令和5年9月4日・10月2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。

飲み物は各自持参してください。参加費は無料です。

皆さんの参加をお待ちしております。

令和5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5年9月18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27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は

中止する場合があります。

※「趣味の作品展を」同時開催いたします。

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

〈第2回〉

日にち：9月25日（月）

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

令和5年度 高坂学区 グラウンド・ゴルフ大会開催！

日時：令和5年10月8日（日）（雨天中止の場合は午前6時に決定。順延はなし）

競技場：高坂小学校 校庭

・午前8時30分までに受付を済ませて下さい。・当日飛び込み参加受け付けません

のでご了承下さい。・飲料水持参して下さい。（会場での用意はありません）・参加

希望の方は9月20日（水）までに各自自治会長、町内会長に申し込んで下さい。



<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

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

**アンドウ時計店**  
八〇三―〇六四四

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

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  
住所 高坂町二八番地の一  
電話 八〇一―八五五二

<消防団だより>



「お出かけは マスク 戸締まり 火の用心」

9月1日は「防災の日」です。災害に対する備えはしていますか。高坂学区は水害などに比較的強い地域と言われていますが、地震や強風(竜巻)など注意が必要です。雨も今までにない降り方が多く、想定外が起こる可能性も高くなっています。ハザードマップ、避難経路の確認、防災に関する情報に普段から関心を持っておくといざという時に役立ちます。9月は台風シーズンでもあります。雨風の被害に十分ご注意ください。

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ましょう!

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。

<高坂子ども会だより>



8月6日に、コミセンにて、エイジング塗装体験を行いました。木の板に砂を混ぜた水性塗料の下地を塗り、その上にゴールド、シルバー、ブロンズなどの色付けをすると、錆びた風合いになって、おしゃれなものができます。できたものにアルファベットで文字を入れて完成です。

子どもたちそれぞれが、どこに飾ろう、なんて文字を入れよう、とおしゃべりしながら、参加した大人たちのものも見つつ楽しそうにやっていました。いい夏の思い出になったらいいなと思います。

さて、早いもので二学期ですね。イベントの多い時期になります。高坂小学校最後のイベントが盛りだくさんです。

子どもたちが楽しく過ごせるよう、地域の皆さんも温かく見守ってください。

令和5年 高坂学区盆踊り大会収支決算書

実施日 令和5年7月20日(木)・21日(金)

収入の部	金額	支出の部	金額
ご祝儀 新東海電気工事社 様		配線工事・撤去(新東海電気工事社)	
ご祝儀 シマダ商店街協同組合 様		臨時工事・電気代(中部電力)	
ご祝儀 クボタ機販(株) 様		音響設備(ミュージックウェーブ)	
ご祝儀 学区 喜楽会 様		接待各部会用お茶(萬繁・アビタ・ウエルシア)	
		御礼 たんぼぼくらぶ・踊り隊子供・消防団(お菓子のひろば・アビタ)	
協賛金 夜店露天商 福永商店 様		謝礼 踊り隊着付け・太鼓・踊り指導	
		印刷 ポスター・ラミネート・各部会用(東名無線・コミセン他)	
小 計		雑費 紙コップ・ガソリン代・消毒用品・音源代 等	
高坂連合自治会 負担金			
合 計		合 計	

協賛品 読売新聞販売店 様 団扇 本 上記の通り報告いたします

お家のことならなんでも  
ご相談下さい

**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  
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  
☎ 090-3423-0093

**クボタ機販株式会社**  
研磨材料の取扱  
住所 太白区久方三二二〇  
電話 八〇二―三三〇二  
窪田 森男

**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  
ビッグなサービステ、思いやりと  
喜ばれる心を大切にしたい!

**読売センター島田**  
高坂町二九五―九  
電話 八〇八―二六三一

募集中