

高山かわら版

高山地区振興会広報誌



平成28年度避難訓練

「平成28年度避難訓練」

10月2日(日)午前9時、十日町地域を震源とする震度5以上の地震が発生したとの想定のもと、嘱託員・組長を中心に地域内六カ所の一次避難所に488名の方が避難しました。

【訓練の基本】

- 一、自助 まず自分が助かること
と、家族の身を守ることを確認
- 二、共助 両隣の家族の安否を確認

避難訓練終了後、例年のように五会場において「NPOセーフティーネット防災」の指導により、消火器を使った初期消火



消火器訓練

訓練も併せて実施されました。また、春日公園において、(株)サンリンの協力で炊き出し訓練も行われました。

平成16年の中越地震から12年が経過し、当時の揺れの怖さや水や電気などのライフラインが止まったときの不自由さも薄れがちですが、今年は熊本地震や大雨・台風の直撃などがあり、自然災害の恐ろしさを改めて実感させられました。避難訓練を繰り返し行い、自分自身や家族の安全はもちろん、地域の安全に対する意識を高めていきたいと思います。



炊き出し訓練

去る9月6日(火)に健康講習会を実施しました。

例年の介護、認知症という課題に加えて、近年十日町でも増加している「振り込め詐欺」などの消費者被害も取り上げました。騙されやすい心理チェックでは自分も気をつけないと危ないかなと・・・そんな思い当たることもあり、大変有意義な話が聞けました。

その後『家でできる簡単ストレッチ』を講習しましたが、運動不足を痛感した会でした。

【健康講習会】



シニアカー運転者講習会(10月14日:高山保育園G)



救急救護講習会(9月26日:高山コミセン)



【十五夜まつり】

高山体協会長 三輪英世

9月17日(土)、あいにくの天候の中、伝統ある「高山八幡宮十五夜まつり奉納演芸会」を高山共栄会様はじめ地域内の各団体、多くの地域の皆様のご協力により、盛大に開催することができました。

われわれ体育協会員は、体協OBや西小一区保護者会の皆さんとともに、盆明けから主に毎週日曜日に準備を行いました。特に来場くださるお客様の目線に立ち、境内のレイアウトや夜店で出す食べ物等を変更したりなど、試行錯誤を繰り返しました。まさに汗水、鼻水を垂らしながらの準備で、その甲斐もあり多くの方々からご来場して頂き、満足？楽しんで？頂いたのではないかと考えます。

演目も出演者のいろいろな工夫や練習の成果が十二分に見受けられ、すばらしい演目が披露され、老若男女が楽しめたのではないのでしょうか。

高山十五夜といえば演劇(芝

居)ですが、今年から親方も変わり、本番二日前まで台本を見ながら練習していた様子に、会長として我ながら不安でしたが、さすが演劇職人集団、本番にはしっかりと仕上げてきました！伝統ある十五夜まつり・演劇(芝居)を絶やすわけにはいきません。体協会員一同、一丸となってこれからも伝統を守りつつ、盛り上げていきたいと思っています。最後になりましたが、運営面での至らぬ点をお詫びするとともに、ご協力いただいた皆様方に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



高山揭示版

【振興会】

11月 文化事業

「たかやま寄席」

1月² 新春賀詞交歓会 (20日)
(22日)

【高山共栄会】

11月 八幡宮、西原霊園、

栽松庵墓地囲い作業

当番班2班

12月 中間監査

歳夜準備

当番班2班

1月 お参り接待

当番班2班

【南中学校】

11月 県駅伝大会

郡市中学校音楽交歓会

(8日)

新入生体験入学

環境整備奉仕作業 (10日)

定期テスト (28日・29日)

生徒会立会演説会 (2日)

期末保護者会

(16日・19日・20日)

2学期終業式

3学期始業式

(6日)

1月 県スキー大会

(16日・18日)

生徒総会 (25日)

3年生三者面談

(30日・31日)

【西小学校】

11月 西小教育の日

12月 学習参観日・安全の日

(6日)

2学期終業式

冬季休業 (22日)

3学期始業式

書き初め大会 (26日)

短縄ギネス (24日・26日)

【高山保育園】

11月 「おやこふれあいデー」

(0・1・2歳児)

「つまりの里交流会」

(年長児)

12月 「クリスマス発表会」

1月 「鳥追い」

「年賀状抽選会」

【白梅保育園】

11月 発表会 (26日)

12月 保護者会

「冬のお楽しみ会」 (10日)

もちつき (16日)

1月 雪季市見学

(7日)

【高山婦人会】

12月 会員忘年会

共栄開館大掃除 (10日)

(未定)

【高山朗人クラブ】

11月 いきいきクラブ

チャレンジ1000参加

(12月31日)

12月 会員忘年会 (中旬)

【高山地区体育協会】

12月 共栄会館大掃除 (未定)

1月 新春豆まき大会 (未定)

【消防団】

11月 ビラ配り

火の用心 (6日・11日)

12月 ポンプ点検 (1日・15日)

消防署救急救命流し事

(城之古・島・北新田)

合同 (4日)

1月 ポンプ点検 (1日・15日)

出初め式 (8日)

ポンプ点検 (1日・15日)

【川治公民館】

11月 第41回川治地区文化祭

(3日文化の日)

おとなの料理教室第2弾

和食 De Xmas (9日)

12月 子どもクリスマス

ケーキ作り教室 (11日)

お正月飾り紙教室

(14日・21日)

冬休み子ども

書き初め教室 (26日)

1月 新春芸術展

地域在住芸術家

による版画展

(12日・18日)

文化事業第2弾

たかやま寄席

笑って、健康に! 入場無料!

時: 平成28年11月20日(日)

午後1時30分開場 2時開演

所: 高山コミュニティーセンター

十日町中地域包括 支援センターです

昨年の4月より十日町市の委託を受けて川治・六箇・吉田地区を担当しています。

当センターは看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士、介護予防プランナー2名の5名で活動しています。主な活動は高齢者の生活全般の相談支援、介護予防ケアマネジメント、高齢者の権利を守る支援、福祉・医療などの地域の橋渡し役の4本柱になります。

今年度は特に介護予防に力を入れ、各地域で介護予防出前講座を開催しています。出前講座では要介護状態にならないためには適度な運動や口腔ケア、栄養を十分摂る事が大切という事を参加者にお伝えしています。十日町市の高齢化率は年々増加しており、10年後には全人口の約40%が高齢者になると推測されます。一人の高齢者を2人の成人が支える時代の到来が身近

に迫ってきている今、私たち一人一人が年をとっても生き生きと元気に暮らせるように元気なうちから介護予防を心掛ける事が大切です。

地域包括支援センターは高齢者のよろず相談窓口です。お気軽にご相談ください。

千歳町2丁目3-6

(☎ 755-5115)

◎介護予防のポイント◎

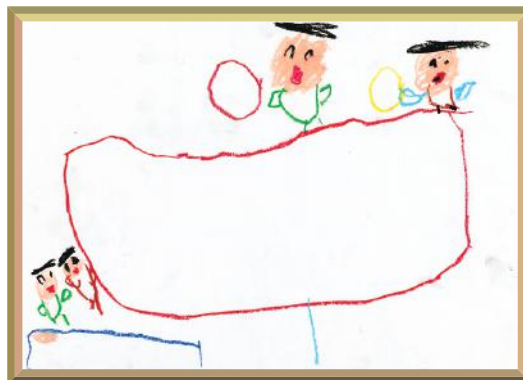
- ①足腰を鍛える適度な運動と体操の継続
- ②口腔機能の向上(嚥む、飲み込む力・肺炎予防など)
- ③バランスのとれた食生活
(たんぱく質の摂取・低栄養の防止など)
- ④生きがいややりがい、役割を持つこと

介護予防には身体と心、両方の健康が大切です



きつねとたぬきのかおがおきにいりです！

白梅保育園 いちざわ こうだいさん



リレーでかてたのがとてもうれしかったです！

白梅保育園 いけだ ぎんがさん



パパとママにおうえんしてもらって
うれしかったです！

白梅保育園 ながつりこさん

編集後記

10月16日に実施された新潟県知事選で、現職同様に原発再稼働に対して慎重姿勢をとることを明確に表明した候補が、某市長を辞任して立った候補を破り当選しました。新聞各紙の論評は、県民がいかに原発に対してその安全性を疑問視しているかを表した結果だと総括していました。十日町も柏崎原発から30km圏内、まさに生活に大きく影響する事項です。新知事の言動に注視していくことを再認識しました。
(原発怖いオヤジ)