

高山かわら版

高山地区振興会広報誌

新コミュニティセンター着工

新コミュニティセンターの建設工事安全祈願祭が6月13日(火)に、春日町1丁目の建設地で執り行われました。

式典には関口市長、請負企業の(株)村山土建、(株)万有設計、(株)後藤電気、(有)ナカ設備工業のほか高山地区振興会、春日町地区振興会、コミュニティセンター建設委員会などの関係者が参集し、工事の無事を祈願しました。



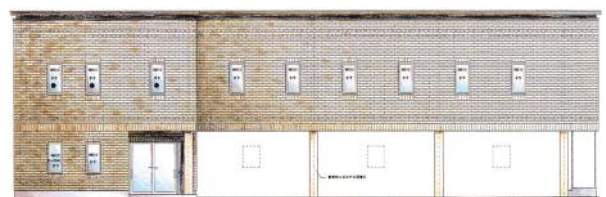
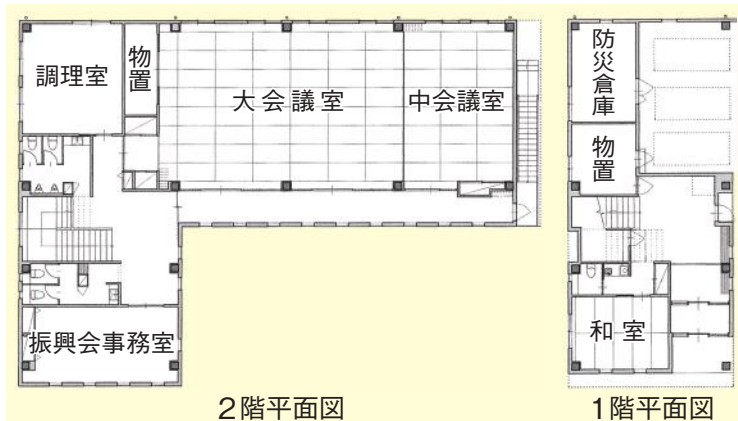
工事現場

建設の概要は、これまでお知らせしたとおり、省エネや高齢者にも配慮した造りとなり、駐車場もピロティーと屋外を合わせて約18台となります。1階はトイレと湯沸室がある和室や、物置、防災倉庫を設置。2階には大・中会議室、調理室、振興会事務室ができます。

竣工予定は11月で、7月から8月に基礎工事、8月鉄骨工事、9月から10月に外壁工事や設備内装、外構などの工事を行い竣工となる見込みです。

現在のコミュニティセンターからの移転作業や新センターの使用開始の時期は未定ですが、決定し次第、地域の皆さんにお知らせします。

工事中は、近隣の皆さんにご迷惑をおかけすることになります。ご協力をお願いします。



新コミュニティセンター立面図

高山盆踊り

日時：8月15日(火)
午後6時30分～
会場：春日山公園

お子様の
お楽しみも
あるよ!



予告 秋のお楽しみ 「高山寄席」

期日：11月19日(日)
会場：高山コミュニティーセンター

今年で3回目となった南地域・高山地区合同で企画された敬老会が、6月18日(日)に川治小学校で開催されました。

高山地域からは75歳以上の該当者406名中、59名の参加があり、事前の準備や当日の運営は、地域の嘱託員・組長、婦人会、地域体協の皆さんをはじめとして、多くの関係者の協力ですムーズに行われました。

祝宴の余興では、地域の芸達者な皆さんの歌や踊りと、目玉の催しの大抽選会でさらに盛り上がりしました。

敬老会開催



ふれあいクリーンウォーク

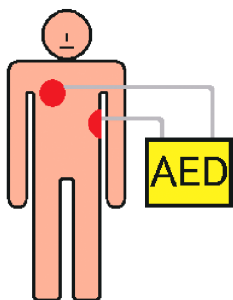
7月9日(日)「ふれあいクリーンウォーク」が、明るい夏の日差しの中、西部地区振興会と共催で開催されました。

今年は十日町橋東側の信濃川堤防を回るコースで、昨年より少し長い距離でしたが、参加者180名は沿線のごみを拾い、語り合いながらそれぞれ自分に合ったペースで、ウォーキングを楽しんでいました。



救急救護講習会開催

7月23日(日)講習会が開催されました。講師はNPO法人「セーフティネットぼうさい」の皆さんと、防災安全委員長の高橋憲一さんで、参加者はAEDの操作方法や救命法の説明を真剣に聞いていました。



高山掲示版

【振興会】

8月 高山地区

「納涼盆踊りの集い」

(15日)

9月 健康講習会

「減塩について」

(18日)

10月 住民避難訓練

(1日)

【高山共栄会】

8月 栽松庵

お盆の火の番

(13日)

9月 高山八幡宮

十五夜まつり

(16日)

佐伯宮司お祓い

(17日)

【南中学校】

8月 北信越大会(1日～4日)

始業式

(29日)

9月 体育祭

(9日)

新人各種大会

(26日・27日)

10月 新人陸上大会

(3日)

中越地区駅伝大会(11日)

南の森の秋まつり(22日)

【西小学校】

8月 2学期始業式

(29日)

9月 5年生自然教室

グリーンピア津南にて

(7日～8日)

廃品回収

避難訓練

西小教育の日

(15日)

郡市小学校親善陸上大会

マラソン大会

馬場上まつり

(28日)

郡市小学校親善音楽会

避難訓練

(4日)

(15日)

(18日)

【高山保育園】

8月 プール参観(8日～9日)

9月 祖父母参観

(1日)

10月 年長お楽しみ会

(8日)

運動会

(7日)

人形劇

(10日)

汽車遠足

(19日)

【白梅保育園】

8月 プール参観

(15日)

9月 祖父母参観

(30日)

運動会

(6日)

10月 遠足

(10日)

人形劇観劇

(23日)

年長児「つまり焼」体験

【高山婦人会】

8月 納涼盆踊り協力(15日)

9月 十五夜まつり協力参加

(16日)

10月 日帰り研修旅行

(15日)

【高山朗人クラブ】

8月 ゲートボール練習

大会参加

(通年)

9月 秋の日帰り研修旅行

役員班長会議

第2回認知症予防

(中旬)

10月 出前講座

高山八幡宮

十五夜まつり

(16日)

【高山地区体育協会】

8月 ポンプ点検(1日・15日)

10月 煙火警戒

(26日)

9月 ポンプ点検(1日・15日)

(1日・15日)

10月 機関員講習会

(1日・15日)

秋季消防演習

(20日)

【川治公民館】

8月 夏休み映画会

(9日)

に川治地区納涼演芸会

(20日)

【高山朗人クラブ旅行会】

6月7日野沢温泉に親睦旅行に

行ってきました。27名参加し、楽しく「心の休日」を過ごしました。

【中島屋旅館にて】

(8日)

夏休み「みんな大好き

(22日)

スイーツ教室

(20日)

「おとなのスイーツ教室」

(20日)

通学合宿(5日～7日)

(8日)

第37回妻有街道

(8日)



朗人クラブ旅行会

(中島屋旅館にて)

6月7日野沢温泉に親睦旅行に行ってきました。27名参加し、楽しく「心の休日」を過ごしました。

十日町中地域包括 支援センターです

毎日暑い日が続いていますが、皆様体調を崩さずにお過ごしでしょうか。

今回は「認知症」についてお話しします。日本には今、462万人の認知症の人がいて、予備軍と呼ばれる人が400万人いると言われています。（平成25年6月厚生労働省発表）もう少しわかりやすい数字にすると75歳以上の人では12人に1人の方が、85歳以上の人では3人に1人の方が認知症になっていると言われています。

予備軍とは簡単に言うと「年相応よりも物忘れがあるが、特に生活に支障がない状態」を言います。生活に支障が出てくると「認知症」ということになります。予備軍の人は、年に5〜10%が認知症に移行すると言われていますが、逆に40%が改善する「年相応の物忘れ」になるという報告もあります。だから今、認知症予防が大事だと言われているのです。

認知症には大きく分けて脳血

管性認知症、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の4つがあります。この中で脳血管性認知症は「予防ができる認知症」です。この病気は脳梗塞とか脳出血、いわゆる脳卒中になった方の約2割の人が後遺症として発生する認知症です。脳梗塞の原因となる高血圧症や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防することが、脳血管性認知症を予防することになります。だから食生活や適度な運動、ストレス回避、お酒やタバコなど嗜好品の摂り方の見直しが大切です。また、持病のある方は適切な治療を続けて、悪くならないように生活をコントロールすることが大切になってきます。

今回は認知症を予防する具体的な方法を紹介します。生活の中で困りごとがありましたら、お気軽に当支援センターに問い合わせてください。

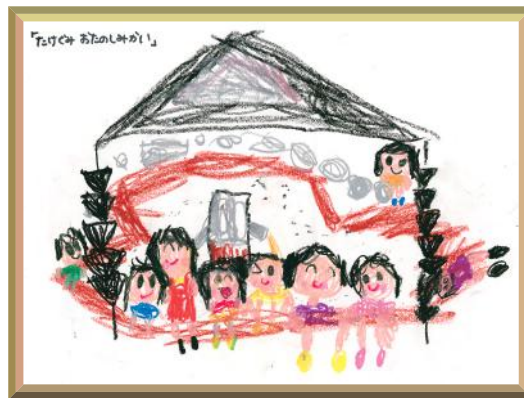
十日町中地域包括支援センター

千歳町2丁目3番地6

(☎755-5115)

たかやまギャラリー

白梅保育園(春日町5)ながつさちかさん



あしゅにはいって、きもちよかったです！

白梅保育園(春日町1)いちざわあおいさん



いちごがりが、たのしかったです！

白梅保育園(春日町1)いちざわひなたさん



あしゅといちごがりが、たのしかったです！

編集後記



梅雨明けがまだ宣言されない中、各地で豪雨による浸水や土砂災害が発生しています。新潟県内でも、7月中旬から、「線状降水帯」と呼ばれる低気圧が発生し、近いところでは小千谷や川口などで浸水や土砂崩れなど、地域の農業や交通などに打撃を与えました。十日町でも、橋が流される等の被害がでした。全国どこでも大きな災害が発生する今、改めて「防災」の重要性を再認識するこの頃です。

(災害怖いオヤジ)