

高山かわら版

高山地区振興会広報誌

避難訓練



10月1日(日)午前9時、十日町市を震源とする震度5以上の地震が発生したとの想定のもと、嘱託員・組長を中心に地域住民約450名が地域内6ヶ所の一次避難所に避難しました。各避難所では避難状況を確認後、消火器訓練を実施し、「NPO法人セーフティーネット防災」より家庭での初期消火の重要性について指導を受けました。また昨年度に引き続き、「LP



ガス協会十日町支部」との共同訓練により、炊き出し訓練を実施しました。今年度は、初めてのころろみとして地元消防団による放水訓練を実施し、昨年度よりさらに充実した訓練となりました。訓練に際して「LPガス協会十日町支部」「NPO法人セーフティーネット防災」「高山地区婦人会」「高山・高田町消防団」の皆様より多大なご協力を頂きました。次年度もさらに充実した訓練を行えますよう、各種団体の皆様にはご協力をよろしくお



願いたします。

健康講習会

9月1日(金) 40人が参加し、健康講習会が開催されました。

市が減塩運動を進めていることから、ビニール袋を使って簡単に減塩できる、「パッククッキング」を実際に行ってみました。市保健師と地元食生活改善推進員が指導に当たってくれたほか、JA川治支店からも協賛していただきました。

参加者は主菜1品、副菜2品を調理し、試食しました。災害時だけでなく、普段の料理に活用できますので、ご家庭でもお試しください。



水辺の楽校

水辺の楽校活用協議会は、妻有大橋上流にある「つまりっこ広場」を活用した様々な活動を通じ水辺の環境に親しみ、教育の場とするため設立された団体です。協議会には、西部地区振興会も参加しており、高山地区振興会はこの活動に賛同し、今年から参加することとなりました。協議会では水生生物、昆虫、野鳥や植物など観察する「水辺の楽校」の実施や観察ガイドの



新コミセン 12月竣工！

関係者のご尽力により工事が進められてきた、新コミュニティセンターが間もなく竣工を迎えます。12月10日に竣工式、翌11日から一般の利用が可能となる予定です。新しいコミュニティセンターを利用ください。



発行、特定外来生物の「アレチウリ」駆除、広場や桜並木の維持活動や、生息区域が限られたつある蝶「ミヤマシジミ」の食草「コマツナギ」の種まきなどの活動をしています。地域の皆さんからも、これらの活動への参加をお願いします。

文化事業第3弾

入場無料！

たかやま寄席

時：平成29年11月19日(日)

午後1時30分開場 2時開演

所：高山コミュニティセンター



鈴々舎馬るこ



北見 翼



高山保育園・白梅保育園合同

人形劇(10/11)

高山掲示版

【振興会】

11月 平成29年度文化事業

「たかやま寄席」(19日)

12月 高山コミセン竣工式・

祝賀会(10日)

1月 新春賀詞交歓会 (21日)

【高山共栄会】

11月 八幡様・栽松庵・西霊園

冬囲い (19日)

12月 年末恒例佐伯宮司

神札販売 (15日)

二年参り

1月 二年参り (1日)

【南中学校】

11月 県駅伝大会 (2日)

郡市中学校音楽交歓会

(8日)

創立50周年式典 (12日)

12月 終業式 (22日)

1月 中越地区スキー大会

(7日・8日)

始業式 (9日)

県スキー大会

(15日～17日)

【西小学校】

11月 南中体験入学 (9日)

安全の日・街頭指導

(10日)

PTA環境整備 (11日)

12月 学習参観・期末保護者会

(8日)

安全の日・街頭指導

(11日)

終業式 (22日)

1月 冬期休業 (5日)

【高山保育園】

11月 親子ふれあいデー

12月 発表会 (9日)

1月 鳥追い・ほんやら洞 (12日)

11月 発表会 (11日)

12月 発表会 (25日)

【白梅保育園】

11月 発表会 (25日)

12月 保護者会

「冬のお楽しみ会」

(9日)

もちつき (15日)

1月 雪季市見学 (6日)

(年長・年中児)

【高山婦人会】

11月 高山寄席協力 (19日)

12月 共栄会館大掃除

会員忘年会 (10日)

【高山朗人クラブ】

11月 忘年会 (7日)

【高山地区体育協会】

12月 共栄会館大清掃・忘年会

【消防団】

11月 秋の火災予防運動

(9日～15日)

12月 ポンプ点検 (1日・15日)

ポンプ点検 (1日・15日)

1月 十日町消防出初式(7日)

ポンプ点検 (15日)

【川治公民館】

11月 公民館文化祭 (3日)

六箇分館文化祭 (5日)

大人の料理教室 (19日)

南中学校区はぐくみ

ネットワーク会議(未定)

12月 クリスマスケーキ

づくり教室 (17日)

冬休み書初教室 (25日)

1月 川治地区新春芸術展

(12日～18日)

高山朗人クラブでは、5月から9月まで「バイパス飯山線陸橋～山松スタンド」「十日町病院～南中北新田橋」の歩道草取りと、総合高校バス停脇花壇の管理を行っています。



〈高山地区振興会事務所移転について〉

高山コミュニティセンター移転に伴い、12月11日(月)から高山コミセン内の新事務所業務を行う予定です。

〈消防団より「火の用心」について〉

今年に入って高山管内にて、2件の火災が発生しております。一層の「火の用心」をお願いいたします！

十日町地域包括 支援センターです

朝夕はめっきり冷え込んでおりますが、皆様お変わりございませんか。前号でお話した通り、今回も「認知症の予防」についてお話しします。

最近の認知症予防の考え方は「脳の活性化」と言われます。一般的に私たちは、20歳を過ぎると脳細胞がどんどん死んでしまふと言われています。脳を使うことが脳の活性化になり、特に記憶を「思い出すトレーニング」が効果的と言われています。一日の内容を思い出し日記を書くことも効果があります。また、手を使うと脳が活性化するとも言われています。両手でじゃんけんしたり、「おちゃらかほい」などは脳に程よい刺激を与えてくれるので、効果的な手遊びと言えます。また、普段の生活の仕方でも認知症を予防することは出来ます。老人会や地域のサロンに参加したり、公民館の明石学級などの教室に通ったり、デイサービスなどに通って、大勢の人とお喋りや活動を楽しむ

ことが認知症の予防にはとても効果があることなのです。

高齢になるほど認知症になる可能性は高くなります。認知症予防は「認知症にならないようにする」のではなく、「認知症になる年を遅らせること」なのです。「もう年だから」や「年甲斐もない」と言って家に閉じこもることは、認知症への近道となります。脳を活性化して、いつまでも元気で生活するための「脳を活性化する5本柱」は、

- ① 人と話をする
- ② からだを動かす
- ③ 脳に適度な刺激を与える
- ④ 様々なことに興味を持つ
- ⑤ 「笑うこと」です。

みんなで一緒に笑い合い、楽しい時間を過ごす、これが何よりの認知症予防になります。十日町地域包括支援センターでは、認知症予防につながる活動をしていますので、お気軽にご相談ください。

十日町地域包括支援センター
千歳町2丁目3番地6

(☎755-5115)



べじきっちんで、ほうちょうをつかっているところです

高山保育園(錦町1)おかむら あゆむさん



おばけやしきをしているところです

高山保育園(高山)たかはし おうたさん



ほいくえんでとれたやさいだよ

高山保育園(春日町)まるやま かつきさん

編集後記

残暑もあまりなく、日々涼しさ(寒さ)が身にしてみるこの頃、巷ではいきなり衆議院が解散され、一気に選挙モードとなりました。これを機に某都知事さんは新党を結成し、そこへ実を取るといふ合流を目指した途端、消滅した党などドタバタの中で政治が動いています。

議員の先生方は、この時とばかり「国民を第一に！」と言っていますが、一連の動きを見れば本当?と思うばかりです。

(人が信じられないオヤジ)