

高山かわら版

高山地区振興会広報誌

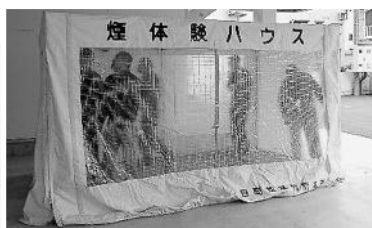
高山地区住民防災訓練

フティネットぼう
さいやLPガス協
会十日町支部、食生

活改善推進委員協議会川治六箇
地区の皆さん、高山婦人会の各
団体の皆様にご協力をいただき
実施されました。

10月6日(日)午前9時、十日町市を震源とする震度5以上の地震発生との想定のもと、嘱託員・組長を中心に地域住民409名が地域内6カ所の地区緊急避難場所にそれぞれ避難しました。

台風が去り小雨の降る中でしたが、避難訓練、初期消火訓練、災害時のガス器具の取り扱い、濃煙体験、炊き出し訓練、簡単炊飯実演等を、NPO法人セー



「健康講習会」開催

「努力しない糖尿病予防」

9月4日(水) 高山コミュニティセンターで「健康講習会」が開催されました。生活環境委員会が企画し、昨年に引き続き十日町病院の吉嶺院長からご協力をいただきました。講師に齋藤内科部長をお迎えし、「努力しない糖尿病予防」と題した講演会の冒頭、齋藤先生は、「眠くなりそうな話ではなく面白おかしく和やかに」と前置きし、持参したお茶菓子を参加者に配り講演を始めました。



講演する齋藤先生

十日町病院の医師と研修医の皆さん
(撮影:吉嶺十日町病院長)

「HBAICとは」から始まり、糖尿病の原因となる要素や基準値など、クイズを交えた参加者との掛け合いで、終始笑いを誘いながらの講演会となりました。「食事は量はお孫さんと同じ量で」「飲酒量は程々に、肥満は大敵、早寝早起き」など、生活習慣の改善が糖尿病予防には大切な鍵となることを改めて感じる健康講習会でした。

講習会の参加者は52名で、十日町病院からは吉嶺院長、兼藤内科診療部長他研修医3名からご参加をいただきました。

「要望会」開催

10月8日(火) 市役所にて、高山地区が7月に取りまとめた「生活環境改善要望書」が、高橋会長から市長へ手渡されました。回答については、次号に掲載する予定です。



「シニアカー講習会」

10月11日(金) 交通安全協会高山支部による「シニアカー運転講習会」が春日公園で行われました。

11名の受講者は、警察や安全協会の指導員から、横断歩道、線路、カーブ等、運転する上で注意点を真剣な表情で学んでいました。





高山掲示板

【振興会】

11月 コミセン冬囲い (9日)
令和元年度文化事業
「たかやま寄席」 (17日)
1月 新春賀詞交歓会 (19日)

【高山共栄会】

11月 八幡様・栽松庵・西原霊園冬囲い清掃 (10日)
12月 年末恒例佐伯宮司神札販売 (15日頃)
墓地会計の監査 (未定)
1月 二年参り (31日)
二年参り (1日)

【南中学校】

11月 県駅伝大会 (1日)
郡市中学音楽交歓会
12月 2学期終業式 (6日)
3学期始業式 (24日)
中越地区スキー大会 (7日)
県スキー大会 (14日～16日)

【西小学校】

11月 中学校体験入学 (7日)
PTA環境整備作業
安全の日・街頭指導 (9日)

12月 学習参観・期末保護者会 (11日)
安全の日・街頭指導 (6日)

1月 終業式 (10日)
始業式 (24日)
校内書初め大会 (7日)
安全の日・街頭指導 (9日)

【高山保育園】

11月 音楽会 (8日)
12月 発表会 (7日)
1月 鳥追い、ほんやら洞 (15日)
節季市 (4・5歳)

【高山婦人会】

11月 たかやま協力参加 (17日)

【高山朗人クラブ】

11月 出前講座 (初旬)
12月 忘年会 (初旬)

【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)
1月 ポンプ点検 (1日・15日)
10日 町市消防出初め式

12月 共栄会館大掃除 (10日)
会員忘年会

文化事業第5弾

入場無料!

たかやま寄席

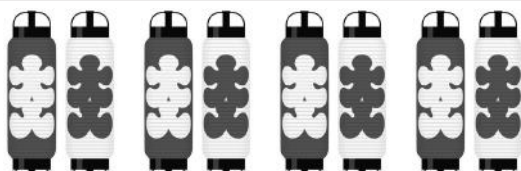
時：令和元年11月17日(日)
午後1時30分開場 2時開演
所：高山コミュニティセンター



三笑亭 夢丸(真打)



林家 花



【川治公民館】

11月 川治公民館文化祭(3日)
六箇分館文化祭 (10日)
南中学校区はぐくみネットワーク会議 (11日)
関浅分館収穫祭 (17日)
フランス料理教室(下旬)
クリスマスケーキづくり教室 (15日)
冬休み書初め教室(26日)
英語教室 (下旬)
1月 新春芸術展(10日～16日)

11月11日は“介護の日”

皆さんは「介護の日」という日があることをご存知でしょうか？国民に介護の啓発をするため、厚生労働省が「介護の日」のキャッチコピー「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日」にかけて11月11日を「介護の日」と決めました。

日本は今、国民の28%を超える3588万人が65歳以上の高齢者という「超高齢社会」です。家族に高齢者がいないという人であっても通学や通勤で使う交通機関や、仕事やアルバイト先、公共施設など日常生活の中で関わることも多いのではないのでしょうか。また、元気な高齢者でも、ケガなどの入院をきっかけに突然介護が始まるケース、病気や事故などで若くして介護が必要になるケースもあります。そのように考えると、介護はとても身近な生活の一部となっており、事前に高齢者のこと、介護のことを知っておくことは大切なことなのです。

家族や自分が要介護状態になったら仕事はどうするか。どこでどのような生活をしたいのか。認知症になったとき、心身はどのような状態で周囲はどうか。接したら良いのか。生活の手助けが必要になったらどのような介護や福祉のサービスがあるのか。介護を自分の生活の一部として考え、備えておくことは介護生活の行き詰まりによるいわゆる介護離職の予防にも繋がりますし、実際に介護が始まった時も先の見通しができるので不安の軽減に繋がります。



地域包括支援センターでは「介護予防出前講座」や「認知症サポーター養成講座」を通して皆さんに介護や認知症のことを伝えていきます。いつでも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)



「おたのしみかい シートにねころがってる」

〈高山保育園 かみむらはるさん〉



「おべんとうたべてるところ」

〈高山保育園 こばやししょうたろうさん〉

たかやまギャラリー



「おたのしみかいでいいやませんにのった」

〈高山保育園 さかいなつきさん〉

編集後記



台風19号は、各地に甚大な被害をもたらしました。先日、長野にボランティアに行く息子に古タオル持たせました。ボランティアセンターに登録後、5人が一チームになりバスで現場に行き、被災宅の後片付けにあたったとの事です。高山地区も状況によっては、地区避難所(高山コミュニティセンター)の開設も考えられていただけに、緊張の二日間でした。

(生活習慣改善中? オヤジ)