

高山地区振興会広報紙

高山かわら版

力作勢ぞろい！

第2回「たかやまみんなの文化祭」

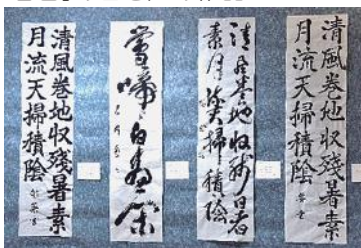




JA十日町女性部高山支部「高山夢クラブ」の作品



グループホーム「エンゼルハウス 春日」の皆さんの作品



羽龍書道教室の皆さんの作品



三嶋屋商店付近(出品:三嶋屋商店)



ボクとワタシの父ちゃんたち、労力奉仕ありがとう(出品:高山保育園)



信濃川の渡し(出品:星名百合子)

たかやま みんなの文化祭

11月14日(日)、高山コミュニティセンターにおいて、「たかやまみんなの文化祭」が昨年に続き開催されました。95名の出品者による一般作品143作品、新企画「昔の写真」が33点の展示がありました。

- 主催：高山地区振興会
- 企画：文化広報委員会
- 協力：高山地区体育協会



高山地区体育協会制作DVD
『まつりごったく～高山十五夜祭りの軌跡～』より
昭和20年代の写真



高山掲示版

各団体の行事予定を掲載していますが、コロナ禍のため、予定した事業の中止や変更の場合があります。ご了承ください。

【振興会】

1月 新春賀詞交歓会 (中止)
2月 十日町市冬季防災訓練
〔市内全域〕 (17日)

【高山共栄会】

12月 神札販売 (15日)
墓地会計の監査 (未定)
2月 二年参り (31日)
1月 二年参り (1日)

【南中学校】



南中男子・女子駅伝チーム
全国中学校駅伝大会へ!!

■期日 令和3年12月18・19日(土・日)
■会場 滋賀県野州市

12月 2学期終業式 (24日)
3学期始業式 (6日)
中越地区スキー大会 (6・7日)
2月 県スキー大会(11・14日)
新人スキー大会 (15日)
同窓会入会式 (21日)
修学旅行 (24・26日)

【西小学校】

12月 2学期終業式 (24日)
3学期始業式 (6日)
校内書初め大会 (7日)
校内書初め展 (13日)
市親善スキー大会 (29日)
避難訓練 (3日)
2月 新入学児童一日入学 (10日)

【高山保育園】

12月 クリスマス誕生会 (24日)
1月 ほんやら洞 (12日)
鳥追い (14日)
誕生会 (20日)
2月 節分 (3日)
誕生会 (17日)

【消防団】

12月 消火栓・防火水槽巡回点検 (12日)

ポンプ・発電機点検 (15日)
第三回団本部会議(上旬)

1月 十日町市消防出初式 (9日)

ポンプ・発電機点検 (9日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (23日)

2月 ポンプ・発電機点検 (1日・15日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (20日)

…火災に注意!!…

冬は暖房器具を使う機会が増えるので、火災が起きやすくなります。石油ストーブのタンクのキャップをしっかりと閉める等、暖房器具の取り扱いには十分注意してください。

<消防団員募集>

年齢18歳以上で入団希望の方は班長へご連絡を!!

班長 滝澤正之
090-7423-2293

【川治公民館】

12月 クリスマスケーキ作り

教室(小学生) (12日)

クリスマススイーツ教室

〔大人の料理教室〕(17日)

冬休み書初め教室(25日)

1月 新春美術展(7日・13日)

新年娯楽大会(30日予定)

今からできる
血管の若返り

食生活改善推進委員協議会

地区担当 高橋ヒデ子

11月10日、高山コミュニティセンターにて、食生活改善推進委員(食推)協議会による地区健康講習会が行われました。体操教室、地域の皆様ご参加ありがとうございました。

関保健師の『血糖値を上げるために』の講話では、食事、運動、ストレス発散と休養、禁煙、日々の体調チェックなど血管の若返りについてのお話がありました。徳永食推会員によるクイズ、体操も参加の皆さんから真剣に取り組んでいただきました。皆様、明日からではなく、今から血管の若返り作り、始めてみませんか。



十日町中地域包括 支援センターです

「免疫力を高めて 病気を予防しよう」

免疫力とは「疫（病気）」を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら二度とかわらない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの異物が体内に侵入すると、免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり免疫力が高ければ病気にかかりにくく、低いと様々な病気にかかりやすくなってしまうということです。

近年、免疫力を高めるためには腸が重要な働きをしていることが明らかになりました。腸は口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクの高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、体全体の免疫細胞の約7割が集まっています。免疫力



を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

栄養バランスの良い食事をするこ
と、規則正しく食
事をとることで腸が活発に動き
出します。さらにヨーグルトな
どの発酵食品や、食物繊維、オ
リゴ糖などの栄養素は腸内細菌
叢（腸内フローラ）を改善して
免疫力を高めてくれます。

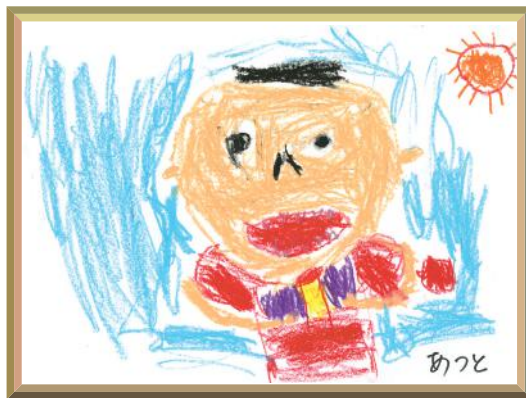
免疫細胞を活性化させるには
豆腐、肉、乳類などの良質なタ
ンパク質を摂ることも重要です。
また、ワインやコーヒーに含ま
れるポリフェノール類やイワシ
やアジなどの青魚に多く含まれ
ている栄養素も免疫力を高める
効果が期待できます。

そして、体を動かす、ストレ
スをためない、十分な休養をと
ることも忘れなく。

十日町中地域包括支援センター

寿町2丁目1番地1

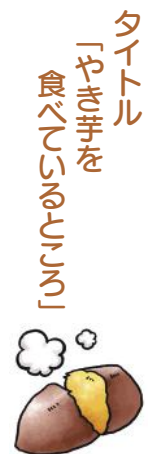
(☎755-5115)



高山保育園 やなぎ あつと さん



高山保育園 まるやま あおし さん



たかやまギャラリー

タイトル

「やき芋を
食べているところ」



高山保育園 やまだ かいと さん

編集後記



瀬戸内寂聴さんが、多くの言葉を
を残して逝った。筆者が若い頃、
新聞に掲載された週刊誌の見出し
広告によくその名前(当時は晴美)
を見た記憶がある。最近まで新聞
にエッセー「寂聴残された日々」
が連載されていた。「人生には『ま
さか』という坂があります。その
坂が目の前に現れたらもう逃げよ
うがありません。真つ向から乗り
越えるしかその先はないのです。
人生はいつも平坦ではないと心得
ましょう。」

合掌

「まさか」は突然に・・・オヤジ