

高山地区振興会広報紙

高山かわら版

令和4年度高山地区防災訓練

10月16日(日)、高山地区防災訓練が行われました。6か所の避難場所への避難訓練、5会場での初期消火訓練、そして春日公園での防災備品使用体験など、訓練には、約400名の高山地区の住民が参加しました。



第3回 たかやま みんなの文化祭

11月13日(日)、高山コミュニティセンターで「第3回たかやまみんなの文化祭」が開催されました。高山保育園の園児や高山地区内の個人・団体約百名から力作が出品されました。そして、文化祭に先行して開催された『親子ワークショップ』で作られた「吊るし飾り」が展示されました。また、併催の「昭和の写真展」では、戦前戦後の高山に暮らした人たちの生活や出来事などが写った写真の前に、来場者の人垣ができました。

■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・高山婦人会



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)

【高山共栄会】

12月 神札頒布 (15日)

高山八幡宮二年参り (31日)

1月 班長会議 (中旬)

2月 役員会議 (中旬)

八幡宮二年詣りの

時間設定について

12月31日(土)～1月1日(日)午前1時まで(施錠)としますので、ご理解とご協力をお願いします。

【南中学校】

12月 県アンサンブル

コンテスト (10・11日)

全中駅伝大会 (18日)

第2期終業式 (23日)

1月 第3学期始業式 (6日)

中越スキー大会 (6日)

県スキー大会(10～13日)

2月 全中スキー大会



南中学生会 地域美化活動(11/17)
(於：高山地域内)

【西小学校】

12月 2学期終業式 (23日)

1月 3学期始業式 (6日)

校内書初め大会 (10日)

校内書初め展 (13日)

市親善スキー大会 (28日)

2月 避難訓練 (3日)

新入学児童一日入学 (10日)

【高山保育園】

12月 発表会※3・4・5歳児
業業業業 (10日)

市民スキー大会 (7～10日)
新人スキー大会 (12日)
修学旅行 (14日)
(21～23日)

住宅火災
命を守る4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対しない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 コンロを使う時は火のそばを離れない。
- 4 コンセントは埃を清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

◆火の用心をお願いします。
(高山消防団)

【消防団】

1月 鳥追い (15日)
2月 節分行事 (13日)
(3日)

12月 小型ポンプ・発電機点検 (1日・15日)

消火栓・防火水槽 (11日)

巡回点検 (8日)

1月 十日町消防団出初式 (8日)

消火栓・防火水槽除雪作 (8日)

業業業業 (8日)

小型ポンプ・発電機点検 (8日・15日)

2月 小型ポンプ・発電機点検 (1日・15日)

消火栓・防火水槽除雪作 (12日)

【高山朗人クラブ】

12月 忘年会 (上旬)

2月 班長会議 (下旬)

【川治公民館】

12月 クリスマスケーキ作り教室 (11日)

室業業業業業業 (11日)

冬休み書初め教室(24日)

1月 新春芸術展(6日～12日)



「元気に過ごそうフレイル予防講座」
十日町食生活改善推進委員協議会
地区健康講習会
(於：高山コミュニティセンター)



虹の会11月例会 大正琴演奏会
(於：高山コミュニティセンター)

十日町中地域包括 支援センターです

高齢者の冬の健康管理・ 気をつけたいこと

寒さが厳しくなる冬本番、高齢者が体調を崩してしまいがちな季節です。今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザのダブル流行が懸念されています。免疫力の低下から感染症にかかるリスクが高い高齢者は、手洗いやマスクなどの感染予防の必要がありますと言えます。冬は、インフルエンザやノロウイルス、ヒートショックなどに注意が必要です。が、意外なところで脱水が起こる可能性もあります。

脱水症は、汗をかきやすい真夏のイメージが強いですが、冬は夏ほど一気にたくさん汗をかき、冬さんの汗をかきにくい、とはありませんが、体の中の水分は排泄や呼吸、皮膚からの発散等によって失われていきます。冬場は、空気が乾燥しやすい、



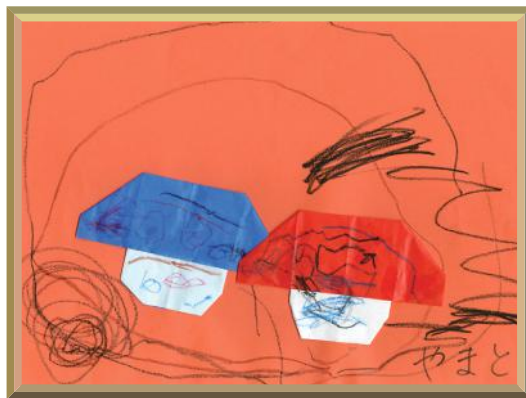
室内では暖房器具の使用によって湿度が下がることも水分が失われる原因の一つです。体内の水分が外に出ていきやすい環境によって、知らず知らずのうちに脱水してしまうのが、冬の脱水症の特徴です。冬場は、水分の摂取量が少なくなりがちですが、寒い冬でも意識してこまめな水分補給を心掛けましょう。

高齢者が、冬の間に健康を保つためには、①**体温調整をする**。外出時には帽子やマフラーを着用する、吸湿性の良い衣類を重ね着し、それを脱ぎ着して体温調整をしましょう。②**乾燥を防ぐ**。冬の空気の乾燥は、高齢者の隠れ脱水やウイルス感染を招きます。室内に加湿器を置いて、湿度を50〜60%に保ちましょう。③**食事の内容に気を配る**。寒さで体温が下がると代謝が下がり免疫力が低下します。大根や人参などの根菜や旬の食材、沢山の種類のバランスよく摂取し、体を温めてくれるような料理を作ると良いでしょう。

十日町中地域包括支援センター

寿町2丁目1番地1

(0755-5115)



高山保育園 ほさか やまと さん

「どくへびがどくをだして
どくきのこになっちゃった!」



高山保育園 こばやし りゅうへい さん

「どくきのこはうんこに
しっかばが生えているよ!」



たかやまギャフリー

第3回「みんなの文化祭」が無事に終わりました。思えば、新型コロナウイルス感染拡大のために「高山寄席」が開催できなくなつて、代わりに始めた事業でした。今は、文化祭を楽しみにしている方もいらっしゃると思いますし、文化祭に向けて計画した「吊るし飾り」講習会も好評でした。

高山寄席も伝統ある人気事業です。寄席が復活し、文化祭と両方開催できる日を心から願っています。

(文化広報委員 齋木フノオ)

編集後記



高山保育園 いちざわ ゆう さん

「どくきのこはうんこに
しっかばが生えているよ!」