

## 7月の行事予定

2日	ありがとうの会 19:00	18日	生花教室 13:00
5日	長寿会 9:30	19日	手芸教室 19:30
6日	子ども習字教室 10:00	20日	二十日会 20:00
6日	風無の会 14:00	20日	参議院議員選挙準備 10:00
9日	健康寿命向上セミナー 10:00	21日	参議院議員選挙 6:30
9日	議会報告会 19:00	22日	高地区盆踊り実施委員会 19:00
12日	高北民児協議会 13:30	27日	琴和会 9:00
13日	絵手紙教室 9:30	29日	俳句会 13:30
17日	社協理事会 13:30		

尺八同好会	第2.3.4火曜 19:00～	編物教室	第2.4木曜 10:00～
カラオケ同好会	第2.4水曜 18:00～		第1.3金曜 13:00～
もみじの会	第1.3.4木曜 10:00～	パソコン同好会	第1.3水曜 19:00～
ふれあい給食	第2.4木曜日	グランドゴルフ	第2.4土曜 9:00～

## 活動団体ご案内

ことわかい  
**琴和会** (大正琴)  
 日時: 毎月第4土曜日午前9時～  
 代表者 高町 塚本治世さん

会員募集中です。興味のある方は是非お待ちしております。



## 長寿会役員会

6月7日(金)長寿会役員会が開催され、高駐在所の湯汲巡査部長を講師に招き、交通事故発生状況や、高齢者ドライバーの事故防止について学びました。

- ・体調不良時には運転を控える
- ・心身の衰えを自覚した運転をする
- ・運転に集中する など

車を運転するときは安全運転に努めましょう。



## 〈ご芳志のお知らせ〉

ありがたく厚くお礼申し上げます  
 高地区社会福祉協議会

香典返し 高町 森信 正敏様  
 (故人 森信 清子様)

## 高地区戦没者慰霊祭のご案内

下記の日程にて高地区慰霊祭を開催いたします。

**日時** 8月4日午前9:00～  
**場所** 慰霊堂(高町馬場)

本年度は神式にて開催いたします。ご参拝の程、よろしくお願ひ申し上げます。

## 編集後記

グリーンカーテンに育てているゴーヤが順調に付き始め、嬉しい反面ゴーヤの押し付け合いになりそうです。2月にプランターに植えた葉牡丹から種を取ることが出来ました。たくさん種が取れたので必要な方はぜひ声をかけて下さい。

8月から本格的に行事が続きます。高地区を盛り上げていきたいと思っておりますので、皆様ご協力よろしくお願ひいたします。



6月22日 鮎釣り解禁日の五反瀬橋付近

## 「高自治振興センターカープ応援隊」募集！！

この度、高自治振興センターにカープ応援隊の席を30席いただけることとなりました。「高自治振興センターカープ応援隊」にご協力頂きました皆さま、ありがとうございます。日程は下記のとおりです。この機会にカープを応援に行きましょう！

**日時: 令和元年9月10日(火) 18:00 試合開始 対中日戦**

**当日: 14:30 高自治振興センター集合、15:00 出発(時間厳守)**

## 〈注意事項〉

- ・受付は **8/1～8/8(土日は休み) 8:30～12:00、13:00～17:00の間** でお願ひします
- ・席に限りがあるため、お一人2名様まででお願ひいたします。(お一人でもOKです)
- ・多数の場合は振興センターで厳選なる抽選を行い、当選者の方には追ってご連絡いたします。
- ・高地区にお住まいの方に限ります。

お問い合わせ、お申込み ☎72-0935 高自治振興センター

## 地域マネージャーだより 第2回

7月2日(火)19:00から「ありがとうの会全体会」「高地区自主防災組織発足並びに防災講演会」を開催しました(△▽△)

「ありがとうの会全体会」では、

### 市民タクシー事業(試験運行)実施へ!

自治会長、班長の皆様に、協力をお願いし、高地域にお住いの皆様の市民タクシー利用について、ご希望やご意見を聞いて頂いた結果、試験運行から利用希望の方と、当面は利用しないが今後の為に利用登録しておく方と、多くの皆様から利用登録者名簿を提出していただきました。

これを受けて、今年度、高地域で市民タクシーの試験運行を実施することとし、具体的には「実施する地区の運行計画の決定」「タクシー会社の決定と契約」等事業申請手続きを皆様から頂いた意見等、検討・確認しながら進めていきます。

移動手段の確保は、高地域に住み続けるためには大事な取組みであることを痛感しています。今後とも、よろしくお願いいたします。



「高地区自主防災組織発足並びに防災講演会」では、

### 自主防災会の発足と『自主防災の手引き』全戸配布へ!

今年度、新たに「高地区自主防災会規約」「高地区自主防災会防災計画」等が承認され、また、全戸へ「自主防災の手引き」を配布することとなりました。

### 避難スイッチは早めに!自分の命を守りましょう!!

防災講演会では、「高地域における自主防災について」と題して、防災士 森永英樹高郵便局長様に講演して頂きました。

過日NHKで放送された番組の録画「誰があなたの命を守るか?知ってはいたけれど、どう入れるか避難スイッチ」を視聴。



### 避難のきっかけとなる大事なポイント

「避難スイッチを早く入れること!が自分の命を守れるかどうかの決め手」

- ① 避難行動: ハードルが高い。普通ではないと認める事は難しいこと
- ② 環境の異変: 川の増水・雨の降り方・いつもと違う匂い等異変に気付くこと
- ③ 他者への行動・働きかけ: 近所への声かけ

## 花を贈る活動

6月27日(木)今年度第1回目の「花を贈る活動」を開催しました。1.2年児童と高地域の役員の皆さんがプランターに花を植え、75歳以上の一人暮らし高齢者のお宅へ花を贈る活動です。雨天のため高小学校で行い、28名の対象者の方と事業所へ贈りました。



“花の里たか”を目指して

### 桜の苗木寄贈事業を申請しました

(公財)日本さくらの会による桜寄贈事業の募集案内がありましたので、高自治振興区として申請書を提出しました。

自治振興区で整備に取り組んでいる『高歴史街道』の福山城址(前要害山)と茶臼城址・茶臼広場一帯に染井吉野・山桜等200本を植樹する内容の申請です。

今後、審査が行われ、10月には採択の可否が通知されます。もし採択されますと、実際に苗木が贈られるのは12月頃のことです。その際には植樹についてはもちろん、以後の管理等も含め、皆さんにご協力をお願いできればと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

### 7月9日(火)10:00~健康寿命向上セミナーを開催

健康で過ごしたいと思うのは当然です。普段どのような事に気を使っていますか?2018年健康寿命向上セミナー第1回「運動機能向上」教室(大背戸まりこ先生)では下記のようなお話をしてくださいました。

#### 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか?

「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための体の機能が衰え始めている状態をいいます。放っておくと日常生活に支障が出て、介護が必要な状態や、寝たきり状態になる可能性があります。

#### 7つのロコチェック

1. 片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない
2. 家の中でつまづく、滑ることがたびたびある
3. 手すりがないと階段を上ることが出来ない
4. 15分(約1km)ほど歩き続けることが出来ない
5. 横断歩道を青信号で渡ることが出来ない
6. 2kg(1リットルの牛乳パックを2個程度)持って歩くのが困難
7. 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

(日本整形外科学会 ホームページより)

皆様のご参加をお待ちしております。

六月の俳句

泰山木鏘深まりてなほ香る  
 薔薇園の花の数より人多し  
 万緑の空や一朶の雲遊ぶ  
 麻服を一枝加へ旅支度  
 園長も父兄も素足運動会  
 嵯峨野遠し竹の秋なる窓辺かな

窓風 幸子 紀子 柊子 寿瞬子 穂子

