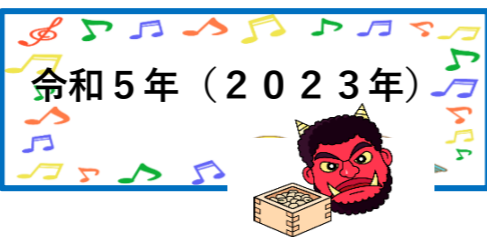




(旧高階小学校校章)

# ミニコミ高階



令和5年(2023年)

## 2月の行事予定

2月お休みのサークル・団体 グラウンドゴルフ愛好会  
ほがらか三味線・お茶の会・手打ちそば・着付け教室

日	曜日	行事予定・利用団体・サークル活動 など	
3	金	ハッピー・ヨガ14:00	17 金 ハッピー・ヨガ14:00
4	土		18 土
5	日	オーケストラ体験12:30	19 日
6	月	螢清会9:30、手話14:30	20 月 螢清会9:30、手話14:30
7	火	螢踊会10:00・螢扇会19:30 さいこうえん手話10:30	21 火 大正琴9:30、螢踊会10:00 螢扇会19:30
8	水	生け花教室14:00	22 水 生け花教室14:00
9	木	螢翔会17:30、民生定例会19:00 さいこうえん太鼓10:30	23 木 天皇誕生日
10	金	大正琴9:30、くれない太鼓19:30	24 金 くれない太鼓19:30 男の料理教室10:00
11	土	建国記念の日	25 土
12	日		26 日 オーケストラ体験12:30
13	月	螢清会9:30、手話14:30	27 月 螢清会9:30、手話14:30
14	火	螢踊会10:00・螢扇会19:30 スマイル青山太鼓15:00	28 火 螢踊会10:00・螢扇会19:30
15	水	民生研修会14:00	3/1 水 哲学の会13:30
16	木	相談窓口、よりあいの場10:00 哲学の会13:30、螢翔会17:30	3/2 木 螢翔会17:30
			3/3 金 ヨガ教室14:00
			3/4 土 着付け教室19:30

## まんぷく丸が来る日

2月1日、8日、15日、22日

高階地区防犯委員会は、毎月4回、相馬駐在所のご協力で地域を巡回しています。



## 体育館利用サークル・団体

高階ソフトバレーボールクラブ 土曜 19:30～  
 高階卓球クラブ 月・水曜 19:30～  
 土曜 13:30～  
 朔空 火・木曜 19:30～



## 3年ぶりに高階地区新年互礼会が開かれました

令和5年1月9日(月)高階新年互礼会が行われました。年末からコロナ感染状況が少し増加傾向にあったため、食事をせず、1時間程の会ということで実施しました。

参加者は22名、朝日小学校の今井校長先生にもお越しいただき、一円隊の贈呈式も併せて行われました。抽選会で景品が当たった方々と数名の方々から今年の抱負等を聞かせていただき、記念撮影をしてお開きとなりました。

内容は例年に比べると略式なものにはなりましたが、コロナ以前から行われていた様々な行事を、少しずつ形を変えながらも実施できることが大切なのかなと思いました。



## 高階一円隊贈呈式

新年互礼会の席上、高階一円隊の全額と歳末助け合い募金の一部を社会福祉協議会会長 林 実様から、朝日小学校校長 今井 保様へ贈呈され、図書室の蔵書購入に活用していただきます。

令和5年度も、高階一円隊の活動に、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



**青山 青奈さん**  
新成人 おめでとうございます。

令和5年1月8日 高階地区からは  
お一人 青山青奈さんが、七尾市の  
「はたちのつどいに」参加されました。  
中学時代のお友達と楽しそうに写真  
を撮ったり、お話ししたりと満面の笑顔で  
過ごされていました。

これからも、ますますご活躍されます  
ことを、高階地域の住民みんなで応援  
していますよ。



**広報「たかしな」への掲載依頼**

- ①令和3年4月1日～令和4年3月31日までにお生まれのお子様
- ②令和4年4月1日～小学1年生にご入学されるお子様

広報「たかしな」3月発行に掲載させていただきますので、コミセンまで  
ご連絡ください。

**『身近な何でも相談窓口』**

場所 高階地区コミュニティセンター **無料**  
日時 令和5年2月16日(木) 10:00～12:00  
対象 老若男女、学生さん、民生委員さん、どなたでも  
相談員 包括支援センター職員  
在宅介護支援センターの職員

☆尚、相談員が自宅に来てほしい方は、連絡願います。

連絡先 ☎ 53-5789 七尾市包括支援センター福島まで

☆個人情報、相談内容、プライバシーは守られます。

**「男の料理教室」再開します！**

1月が「去る」ように過ぎてしまいました。雪の心配をしながらですが、もう  
すぐ梅だよりも聞かれるようになることでしょうか。寒さもあと少しの我慢で  
しょうかね。

コロナ感染が広がりしばらく実施できませんでしたが、3年ぶりに「男の料  
理教室」を開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

日時 令和5年 2月 24日(金) 10時～13時(食事もします)

場所 高階地区コミュニティセンター 調理室

内容 魚のさばき方 & 魚料理

講師 (株)鹿渡島定置網 濱田様

人数 10人  
(感染防止のため1テーブルに3人までとさせていただきます)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク着用、  
出刃包丁がご家庭にある方は持参してください

費用 300円(当日集めます)

申込み 2月13日(月)までにコミセンへお電話で申し込んでください。  
Tel 57-3239

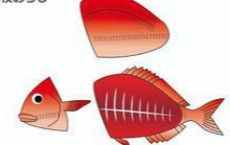
内臓切除



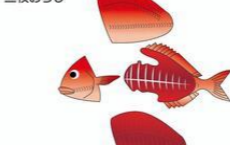
切り身



二枚おろし



三枚おろし



## 「認知症 チェックしてみませんか」

1月21日（土）に「認知症サポーター養成講座」が開かれ、「さはらファミリークリニック」の先生の講演を聞いたり、七尾市から認知症施策の取り組みを紹介していただきました。下の資料は、その時に配布されたものですが、自分用・家族用ともに一度 チェックしてみてください。

### 認知症の気づきのチェックリスト

「何かおかしい」「以前と違う」など、なんとなく変化を感じていながら、「年のせいだろう」などと何も対応しないまま月日が増えていくことがあるかもしれません。

しかし、変化に気づいた時点で気になることを相談することは、今後の見通しを持ったり、適切な支援を受けることにつながります。

こんなこと  
ありませんか？



#### 自分用～もの忘れが気になり始めたら～

\* あてはまる項目をチェック  してください

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容を思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置き忘れが増える
- 最近のニュースや出来事を思い出せない
- 料理や片づけ、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ



#### 家族用～身近な人のもの忘れが気になり始めたら～

\* あてはまる項目をチェック  してください

- 同じことを何度も話す、何度も聞く、何度もする
- 財布・通帳などがなくなった、盗まれたと言い出す
- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を覚えていない
- 複雑な料理や計算ができない
- 季節に合った服装ができなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことですぐ怒り、イライラしていることが多い
- 周りの人への気遣いがなくなり、がんこになった
- 外出をしたがらない
- ひとりになることをこわがったり、さみしがったりしすぎる
- 下着や洋服をかえず、身だしなみをかまわなくなった

【監修】能登認知症疾患医療センター

「いくつ当てはまると認知症が心配」というラインはありませんが、これらの項目は認知機能の衰えのサインです。

思い当たるものがあれば、まずは相談をしてください

## ♪♪ 高階地区地域支え合い推進員だより ♪♪

### 【おしらせ】

この度新しく『よりあいの場』を始めたいと思います。コロナ感染症がおさまりませんが、ウイズコロナという事で対策を取りながら、地域の皆さんと活動したいと思いますので、宜しくお願ひ致します。

日時 2月16日(木) 10時～11時半まで

場所 高階地区コミュニティセンター

対象 高階地区住いのどなたでも

(人数制限20名)

内容 シルバーリハビリ体操(5分程)

折紙、塗り絵等他

会費 無料



- ・送迎はしないので各自で来てください。
- ・自由に気楽に参加して頂ければ幸いです。
- ・尚、参加人数に制限がありますので参加出来る方は2月13日までに連絡の程お願ひ致します。

連絡先 高階地区コミュニティセンター

