

稲場2組の皆様へ

お知らせ

回覧 (令和8年3月1日版)

組長 一木 順次
☎ 090-4163-4024

(A) 自治会・公民館からのお知らせ

1、天子神社・集会所清掃について

2月1日と15日の天子神社・集会所の清掃活動にご協力いただき、ありがとうございました。
それぞれ9名、14名の方に参加していただき、無事に作業を終えることができました。
早朝からのご参加に心より感謝申し上げます。

2、小山地区紙資源回収所について

2月は稲場2組自治会が資源回収の管理担当当番でした。
当番期間中は、小さめのダンボールが紐で縛られずに持ち込まれることもあり、仕分け作業に苦勞しました。

資源回収へのご理解とご協力をお願い

回収品目は新聞・雑誌・ダンボールのみで、牛乳パックなどは対象外となります。

回収場所はカーマ西側で、大きなダンボール以外は紐で縛ってのお持ち込みとなります。

天子神社・清掃



小山地区ホームページ



デジタル回覧板



回 覧

刈谷警察署
地域課発行
0566
22-0110

高津波だより

あなたの“やりたい”を愛知県警で見つけよう



県警HP (採用情報)



X (旧Twitter)



Instagram

国際電話を止めて特殊詐欺から身を守れ!!

- ◎ 国際電話を悪用した詐欺被害が増加しています。
- ◎ 海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できますので、今すぐ申し込んでください。

お申し込み・お問い合わせは

国際電話不取扱受付センター

☎0120-210-364 通話料無料

取扱時間【オペレータ案内】 平日午前9時～午後5時まで
【自動音声案内】 平日、土日祝24時間

※ 固定電話・ひかり電話が対象、他にも一定の条件があります。
携帯電話で国際電話を拒否するには各キャリアのアプリ、サービス等をご利用下さい。

高津波交番犯罪認知状況

令和8年1月の刑法犯認知件数
9件 (前年4件)

主な犯罪認知件数

●オートバイ盗 2件 ●自転車盗 3件

※件数は刈谷警察署独自の手集計であり、公表値とは異なる場合があります。

施錠の確認を!!



刈谷中部地域包括支援センターだより

第176号 2026年3月1日発行

刈谷中部地域包括支援センター

“三月の 声のかかりし あかるさよ”(富安風生)



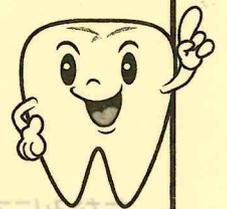
「3月になったと声がかかると、周りが明るく感じる」という意味で、寒い日が続く2月から、春本番になる3月を迎え喜んでいる句です。暖かい季節になりますので、外に出て外気浴、散歩をしてみてもいいのではないでしょうか。

お口の健康を守りましょう

加齢に伴い口腔機能が衰えてくると、噛む力が弱まるだけでなく、唾液が出にくくなって口の中が不衛生になりやすく、誤嚥性肺炎の原因になります。食べ物が噛みにくい、物が飲み込みにくいなど、口腔機能低下に早めに気づき、きちんとケアをしましょう！

☆☆☆★口腔機能のチェック★☆☆☆

- ①半年前に比べて、固い物が食べにくくなりましたか？ はい・いいえ
- ②お茶や汁物でむせることがありますか？ はい・いいえ
- ③口の渇きが気になりますか？ はい・いいえ



*「はい」にチェックが入った方は、口腔機能の低下に注意が必要です。

口の状態を良好に保つことは、毎日を健康に過ごすために大切です。口腔のケアを行い、口腔機能を維持・向上しましょう！

- ・毎食後の歯磨き: 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ・糸ようじも使いましょう。
- ・洗口剤でのうがい: うがい薬はすみずみまで行き届き、細菌の繁殖をおさえます。
- ・舌のお手入れ: 舌の上の白い汚れは、口臭の原因。舌のお手入れも忘れずに。
- ・入れ歯のお手入れ: 入れ歯は必ず外して、丁寧に磨きましょう。
- ・定期的な検診: 入れ歯の調子や歯石をとる等、定期的な検診に行きましょう。



その他にも、よく噛んで食べる、おしゃべりをする、歌や早口言葉は、口腔機能向上につながります。

ラジオ体操の結果発表

11月1日はラジオ体操の放送が始まった日で、“ラジオ体操の日”です。そこで昨年11月に、「ラジオ体操出席カレンダー」を作成し、地域で関わっている方に配りました。ラジオ体操を行う日数の目標を自分で決めてもらい、ラジオ体操に取り組んでいただきました！！

64名の方に配って、10名の結果を確認

目標達成した方:6名

惜しくも未達成だった方:2名

目標日数が未記載の方:2名



ラジオ体操は、座ってできるので、体調に合わせて強度を調整することができます。また、全身を使う運動のため、①筋力②柔軟性③バランス能力④持久力の向上が期待できます！！

未達成の方、未記載の方も、定期的にラジオ体操に取り組むことができていました！他の方からも「ラジオ体操やっているよ。」という声をたくさん聞きましたので、引き続き「ラジオ体操出席カレンダー」とラジオ体操ではなく、自分で何をやるか決めて、チェックをするカレンダーも作ります。

興味がある方は、刈谷中部地域包括支援センター(0566-25-8283)に連絡をください！健康づくりを習慣にして、健康寿命を延ばしましょう！！



ちなみにですが…日頃、運動不足な中部包括のスタッフ3名も、23日以上を目標に、1か月間、お昼休憩の時間にラジオ体操をやってみました。
目標達成:2名 未達成:1名(お正月休みで一緒にやれなかったため)

これを機にラジオ体操を習慣にしたいと思っていますが、さぼり気味です…
心を入れ替えて、皆さんと一緒に、ラジオ体操だけでなく、健康づくりに取り組んでいきたいと思っています！

ラジオ体操出席カレンダー

1928(昭和3年)11月1日の朝7時に日本放送協会(NHK)にて、ラジオ体操放送開始したことから、11月1日はラジオ体操の日になりました。
ラジオ体操は、座ってできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。ラジオ体操は全身を使う運動で、筋力や柔軟性、バランス能力、持久力の向上が期待でき、転倒防止や日常生活の活動性アップにつながります。また、認知症リスクの低下や、セロトニン分泌促進による痛風発症リスクが小さくなります。

ラジオ体操を習慣にして、寒い季節を元気に乗り切りましょう！！

ラジオ体操を行った日にチェックをしてください。

ラジオ体操テレビ放送 NHK Eテレ(2チャンネル) 毎日 06:25~06:35
NHK総合(3チャンネル) 月~金 09:55~10:00
13:55~14:00

なまえ:

目標: 日以上

座って行っても大丈夫です！

2025 3月

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

高齢者のみなさんが地域で安心して生活が続けられるよう支援するための相談窓口です。ご都合にあわせて、電話や訪問など無料で相談いただけます。

まずはお電話ください。

営業日: 月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~16:45

刈谷中部地域包括支援センター TEL25-8283



イズモサロン

～刈谷貴賓館～

イズモ葬祭～刈谷貴賓館～をお借りして、介護予防体操教室を行っています。身体を動かす機会、皆さんとの会話・交流機会になると思います。徐々に暖かくなってきますので、外に出て、みんなで体操をしましょう。お待ちしております！！

日時：2026（令和8）年3月19日（木）

10:30～11:30

内容：“訪問看護ステーション仁刈谷”の理学療法士による体操

場所：イズモ葬祭～刈谷貴賓館～ 刈谷市東新町3-211

予約不要・参加費無料

開催日が毎月第3週近くの友引の日になります。
曜日が変動しますので、よろしくお願いいたします。

- ※送迎なし
- ※駐車場あり
- ※駐輪スペースあり
- ※保険加入なし（参加は自己責任となります）
- ※体調不良の場合は参加をお控え下さい
- ※運動をするので水分を持ってきてください

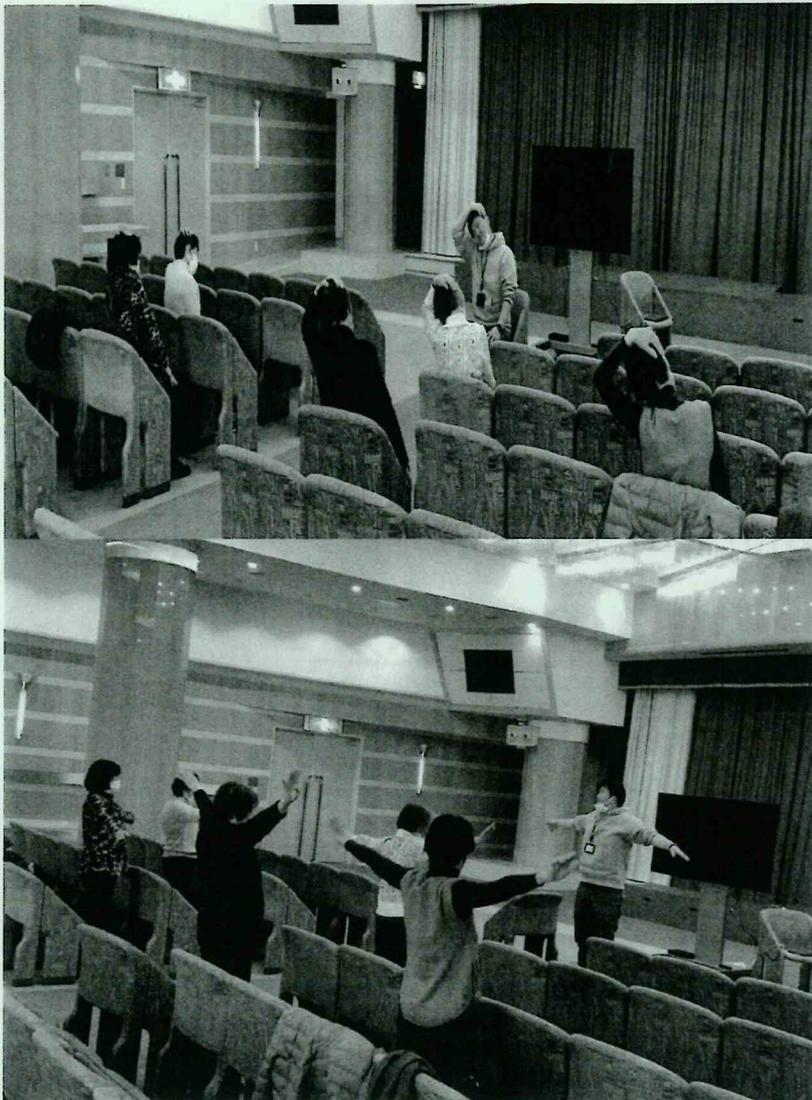
支援・協力：イズモ葬祭 ～刈谷貴賓館～

主催・お問い合わせ：

刈谷中部地域包括支援センター 担当 倉川・樋口

TEL：25-8283

1月イズモサロンのご報告

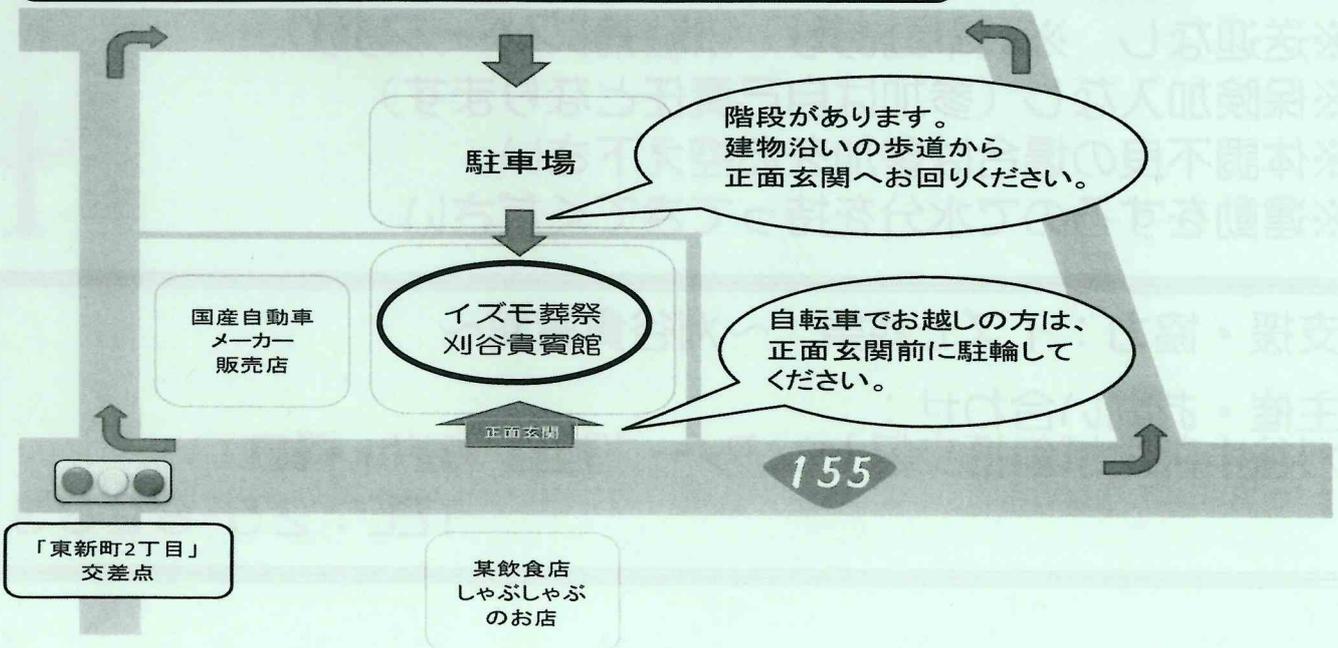


1月は寒かったので、参加人数は少なかったですが、来られた方にとっては元気に体操ができていました！

椅子に座ったままでできる体操やストレッチが多いので、冬の間、あまり外に出ることができず、体力が落ちてしまったと感じている方、ぜひ参加してみませんか？お待ちしております(o^-^o)



イズモ葬祭の駐車場・駐輪場のご案内



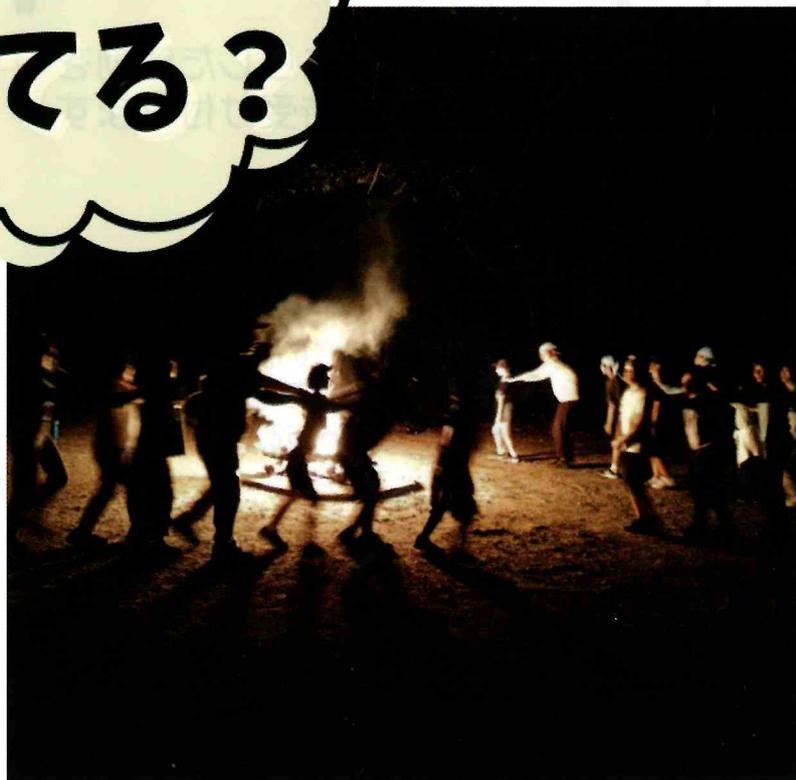
刈谷の ガールスカウト & ボーイスカウト

回覧

見学・体験・入団 随時募集中！



週末、
何してる？



ガールスカウト愛知県第90団 ボーイスカウト刈谷1団
ガールスカウト愛知県第103団 ボーイスカウト刈谷11団

詳しくは裏面へ👉



ガールスカウト

キャンプ、奉仕活動、国際理解、いろいろなことに挑戦します。
体験からの学びを大切にしています。



90団？
103団？
どっちに行けば？

まずはご相談
ください

愛知県第90団

- 刈谷市中部・南部
- 月に2回ほど
- おもに日曜午前
- 年長～成人

お問い合わせはこちらから

✉ : girlscout90aichi@gmail.com



活動の様子ははこちらから

Instagram : @gs.aichi90



@GS.AICHI90

愛知県第103団

- 刈谷市中部・北部
- 月に2回ほど
- おもに日曜午前
- 年長～成人

お問い合わせはこちらから

✉ : gs.aichi103@gmail.com



活動の様子ははこちらから

Instagram : @gs.aichi103



@GS.AICHI103



ボーイスカウト



各団で趣向をこらした活動をしています。
体験入隊も常時受け付けます。



刈谷第1団

- 刈谷市中部で活動、他の地域の方もご相談ください。
- 月に1回ほど、おもに日曜の活動
- 対象は、年長～成人の男女

詳細はこちらから



URL : <https://find-local.scout.or.jp/aichi/kariya1/>

刈谷第11団

- 刈谷市中部・南部で活動、他の地域の方もご相談ください。
- 月に2回ほど、おもに日曜の活動
- 対象は、年長～成人の男女
※指導者の募集もしています。

詳細はこちらから



URL : <https://find-local.scout.or.jp/aichi/kariya11/>