

安心・安全に  
住み続けられる  
コミュニティ形成

# 知ら咲か



2015 DECEMBER No.32

(編集発行)「知らせましょ・咲かせましょ」事務局・広報(住所)宝塚市逆瀬台1丁目3(TEL)070-5041-4405 URL <http://www.shirasaka8.net/>

白瀬川沿いの8つのマンション住民有志が、全住民の安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成を目標にして「知らせましょ・咲かせましょ(通称“知ら咲か”）」という団体をつくりました。「知ら咲か」は「知らせましょ・咲かせましょ」の広報紙です。(事務局へはTEL070-5041-4405 石田まで)

## 「地域づくり」に重点、介護保険制度の改正

宝塚市社会福祉協議会  
地域福祉部地区担当 大関 可奈子

### ■超高齢社会が進む中で

近年、日本社会の中で少子高齢化が進み、人口が減少していくという状況になりつつあります。2025年には、団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となり、介護保険制度の要介護認定者数が大幅に増加し、その一方で、生産年齢(15~64歳)人口は継続的に減少していきます。超高齢社会の中で介護が必要となる方が増加していくことですが、高齢者の数が増加するだけでなく、単身高齢者世帯、高齢者のみの世帯が増加すると考えられおり生活支援のニーズが高まってくる予想されています。

### ■「新しい総合事業」がスタート

今回の平成27年の介護保険制度改正は、介護が必要な状態になったとき、介護保険サービスを利用することで、生活を維持していくことができるように、医療・看護・介護・リハビリテーション・保健・予防・住まい・生活支援・福祉サービスが包括的に確保される体制を目指した、「地域包括ケアシステム」の構築に向けて、地域づくりに重点が置かれています。今回の介護保険制度の1つのポイントは、「新しい総合事業」がスタートするということです。要支援者の訪問介護や通所介護はこの新しい総合事業の中に移行されます。また、これまでの介護予防(介護が必要な状態にならないために)は、今後、すべての高齢者が地域で暮らし続けるためにそれぞれが役割を持って地域社会へ参加していくことが介護予防につながると思われています。高齢者だけでなく、誰もが住み慣れた地域でより長く生活をし続けられる地域づくりをしていくということが大きなポイントです。

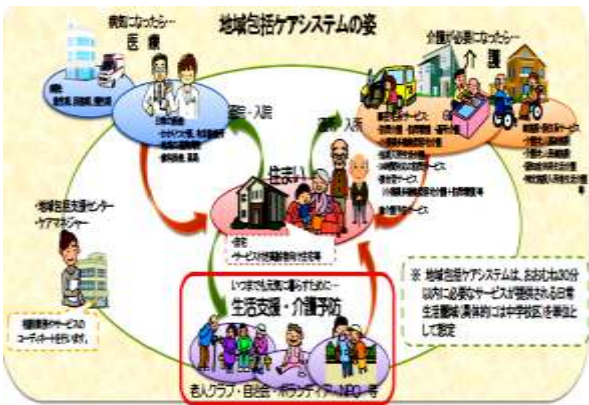
### ■支え合いで豊かな地域づくり

介護保険制度が始まり、今まで家族が担うしかなかった介護を社会全体の課題ととらえ介護保険制度がスタートしましたが、介護保険サービスを利用することで途切れてしまった地域とのつながりが、今後介護保険だけでは不十分であるので地域での支え合いが必要だという流れにきています。現在、知ら咲かの皆さんが行われている

る大型ごみの回収ももちろんですが、今後さらに地域の方が抱えられている生活の課題やちょっとした生活支援のニーズを人と人とのつながりある地域で、地域住民がお互いに支え合っている地域づくりが必要であると思います。

まずは、隣近所、同じマンション内の方どうしのつながりを豊かにしていくこと、また現在地域の皆さんが行われている地域活動、ラジオ体操も大切な1つの活動ですし、そのほかの様々な活動をまず継続していくこと、地域に根を張っていくことが地域住民互いの支え合いで豊かな地域づくりになっていくのだと思います。

地域包括ケアシステムのイメージ (厚生労働省HP引用・知ら咲か編集部)



(参考) 四ページに「新しい総合事業」イメージ図を掲載しています。

# 地震発生時の行動（今、地震が起きたら・・・）後編

記事原案：都築 直幸様 加筆編集：知ら咲か編集部

前号の「地震発生時の行動（今、地震が起きたら・・・）前編」に引き続き、地震が発生した時、どのように行動すべきかを考えてみましょう。

前号（前編）掲載内容

## 1. 地震発生直後

- 1) 近くに有る座布団、クッション、雑誌等で自分自身の身体を守る（特に頭部）
- 2) 地震の発生を大声で家族に知らせる。
- 3) キッチン内での時。
- 4) トイレ内。
- 5) 浴室内。
- 6) 寝ている時。
- 7) 室内の被害状況を観察する。

## 2. 揺れがおさまったら。

- 1) 出火している場合は火を消す。
- 2) 使用中の電気器具のスイッチは必ず「切」にし、アイロン等の熱器具は出火防止のため、プラグをコンセントから抜く。
- 3) ガス器具のスイッチを切る。
- 4) 家族の安全確認を行う。
- 5) 避難出口を確保する。

## 地震発生時の行動等

### 2. 揺れがおさまったら。（つづき）

#### 6) 室内の状況を確認する。

- 1) ガス漏れが無い確認する。
- 2) 断水していない確認する。
- 3) ガラスや食器等が割れて散乱している場合は、割れを通さない靴、スリッパ等でケガを防止する。



・電気が消えたら、停電かブレーカーが自動的に落ちたかを確認する。確認が済むまで火気は一切使用しない。（漏れたガスへの引火防止）  
\*電気器具のスイッチは入れない、タバコも吸わない。

・停電時対策として、停電時に自動点灯し、又震度4以上でも点灯、コンセントから外せば懐中電灯になる商品が市販されています。

・地震等によりガスが止まっても、ガスメーターの赤いランプが点滅していれば、メーターにくくりつけて有る「赤いランプが点滅してガスが止まったとき」の復帰方法を見て操作すれば、ガスが使用できるようになります。

#### 7) ラジオ、テレビ等で周辺地域の情報を収集する。

- 1) 震度、ライフライン等の被害状況。
- 2) 居住するマンションの管理組合、自治会等から情報を得る。
- 3) 宝塚市から発信される情報源。  
\*宝塚市安心メール：携帯電話やパソコン、スマートフォン等に情報発信。  
\*宝塚市のホームページの緊急情報を見る。  
\*広報車、消防車。  
\*エフエム宝塚：83.5MHz  
\*宝塚市災害対策本部：TEL 0797-77-2078  
(災害発生時のみ、24時間)

・災害時の情報収集は、被害の大きな地域や、首都圏の情報に偏りがちな全国ネットのテレビ局より、地域密着の情報を提供している地元のラジオが良いようです。

- 4) パソコン等でヤフーのトップページから「緊急地震情報や豪雨予報をいち早くお知らせ」をクリック。



8) 近くの（逆瀬台 1 丁目他）指定避難所。

（宝塚市防災マップの避難所欄より）

避難する前に、避難しようとする避難所が開設されているかどうかを、上記の宝塚市安心メール等で確認する必要があります。

- \* 県立宝塚西高等学校 73-4035
- \* 県立宝塚高等学校 71-0345
- \* 逆瀬台小学校 73-3305
- \* 西山小学校 71-8451
- \* 特別養護老人ホーム宝塚栄光園 71-1151
- 宝塚ゴルフ 71-2251

上記の指定避難所の内、アンダーラインのある県立宝塚西高等学校他 2 校は、土砂災害発生時、利用できなくなる可能性がありますので、ご注意下さい。

・避難すると決めた場合の参考として。

・避難する、しないにかかわらず「自宅の外から見える場所に「家族は無事です」とか「助けて下さい」等を表示しておく和良好的と思います。

●宝塚ゴルフは「宝塚市防災マップ」の避難所欄には記載されておりませんが、必要に応じ、市と宝塚ゴルフ間で協議し、支援協力が受けられる場合があります。

\*支援の内容は協議によりますが、例えば、浴場の提供等です。

9) 余震に注意する。

大きな地震の後には、必ず余震が発生します。

- \*最初の地震により倒れかけたり、棚から落下する恐れのある物に注意する。
- \*電話の受話器が外れていないか確認する。（限られた回線が、更に込みあう原因になります）

・電話はできるだけ使わない。（消防・救急を必要とする以外は、極力使用しない）



10) 避難か自宅に留まるかの判断をする。

広い地域で断水、停電が発生している場合は、避難所でも同じ、避難か自宅かは適切な判断が必要です。建物に大きな被害が発生していない場合は、自宅に留まるのも良いと思われます。尚、避難する場合は、必ず電源ブレーカーを切る。又ガスの元栓を閉めて下さい。

・避難に備え、予め用意しておけばよいと思われる物。（食料品以外）

\*現金、普段飲んでいる薬、お薬手帳、預金通帳と印鑑、各種カード、健康保険証、各種証券、携帯電話（充電器）携帯ラジオ（電池）、腕時計、懐中電灯（電池）、下着、多機能ナイフ、ビニール袋、タオル、ウインドブレーカー、軍手他



引用、参考文献

1. 宝塚市「宝塚市防災マップ」平成 25 年発行
2. 加古川グリーンシティ防災会 地震対策編 地震！その時あなたは「守れ」
3. (株) 洋泉社「知っておきたい防災新常識大事典」2015 年発行
4. (株) 世界文化社「もっともわかりやすい震災時ハンディ便利帳」2011 年発行
5. (株) マガジンハウス「家族、ペット、そして私を守る防災 BOOK」2014 年発行
6. (株) 旺文社「地震の知恵 119」1995 年発行
7. (株) 世界文化社「死なない！死なせない！大震災から家族を守る！」2013 年発行他





## カラオケが元気の源

### カラオケ礼賛

「カラオケ」とは、クラブやスナックなどの居酒屋でアルコールの勢いを借りてマイクを握るものと決め込んでいた。だから 昼間からお酒も飲まずに歌うなんて・・・俺にはとてもできない。

ある時、知り合いのTさんに誘われるまま、冷やかし半分で 逆瀬川マンションのカラオケクラブを覗いてみた。

十人ほどの老若男女(?)が代わる代わるに大きなスクリーンを前に 楽しそうに歌っている。最新のヒット曲から懐かしの昭和歌謡、はては明治大正の懐メロまで・・・。

誘われるままに小生も好きな軍歌を一発、大声をはりあげたら気持ち良かった。そのまま仲間に入れてもらって、はや二年以上の歳月が過ぎようとしている。

カラオケは アルコールが無くとも 愉快的な仲間さえ居れば楽しいものだ。歌うことは、一番簡単な体と心のアンチエイジング。

みんなで声をはりあげて元気で長生きしよう・・・。

いつも機器のオペレーションをしてくださったり、お茶やお菓子の面倒を見て下さる スタッフの皆さんに感謝、多謝・・・。

中山 資博

### 歌うのが好き

私は子どもの頃から歌うのが好きで、一人で何時も歌っていました。

今はカラオケ。体調とか気力のある時は歌いに行きます。

なつかしのメロディかな？

教室では皆さんに大変お世話になります。

これからもよろしくね。



より

### 地域の皆さんと歌に感謝

歌の好きな地域の皆さんとカラオケを楽しんでいます。

もし皆さんと歌に出逢えなかったら私は何をしていたでしょうか？

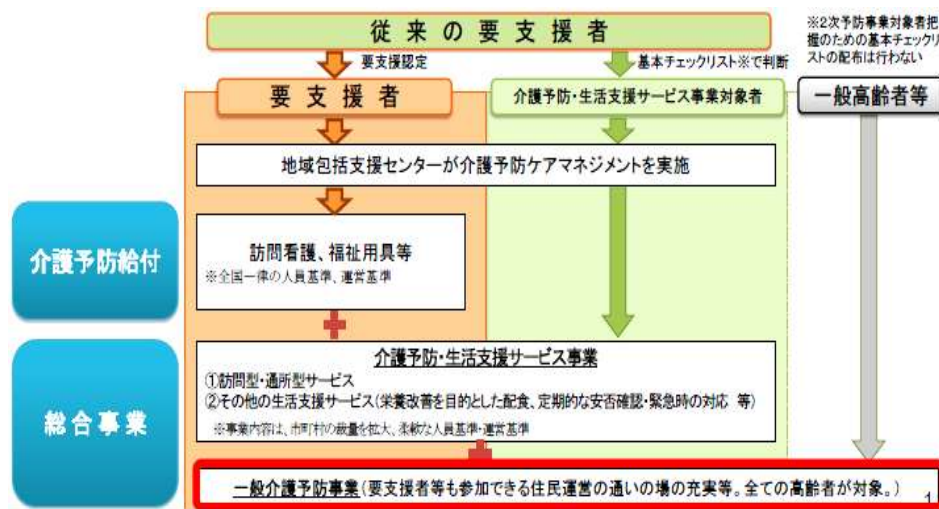
明日への旅はいつの日も歌って心をいやされて優しさ楽しさいただいて皆さんと歩く毎日に・・・。

歌が大好きだった主人は私に元気な歌声をのこしてくれました。

主人と永遠の別れをのり越えられて、地域の皆さんと歌に感謝の気持ちでいっぱいです。

パークマンション 菅野

(1頁補足) 新しい総合事業のイメージ図 (厚生労働省HPより引用・知ら咲か編集部)



### 厚生労働省の最終イメージ

一般の高齢者はチェックなく一般介護予防事業に誰でも参加できる。住民運営の居場所や溜まり場を町中に増やすのが目標。一般介護予防事業、介護予防・生活支援サービス、介護予防給付の三層。一般介護事業だけでは困りが出てきたという方にはチェックリストだけで元気でないことを確認してケアマネジメント。サービスを受ける形になる。残った給付を受ける方だけが介護認定を受ける形になる。

## 秋の日帰りバス旅行

日本三大名園の後楽園

恒例秋のバス日帰り旅行に参加しました。  
日本三大名園 岡山後楽園と日本で最初の庶民の  
学校 旧閑谷学校を見学しました。

旅行大好きな人 49 人が集まりました。後楽園  
の木々の素晴らしさ、すべての人に開放された庭  
園、岡山県のやさしさを感じました。幼稚園のこども  
達が可愛い帽子をかぶって芝生の上で転がったり、  
走ったり、とても幸せを感じました。その後、後楽園四季亭（昼食）料理のお味も満足です。



次は道の駅黒井山グリーンパークでお買い物。女性はこういう時目が光ります。甘  
いみかんがとても安かったです。いよいよ一番人気旧閑谷学校です。清閑の地に世界最古  
の庶民のための学校、ここの講堂は国宝。藩主池田光政が 1670 年に初めから庶民の学  
校、地方のリーダーを育てる学問所をつくりました。もちろん授業料は無料です。教科書  
は「論語」を通して学びます。自然の中での学びです。今回参加して良かったです。

又、次回を楽しみにしています。有り難うございました。

(M)

## 自治会落語会に 47 名の来場者

## 阪急逆瀬台アヴェルデ自治会

11 月 14 日（土）午前、阪急逆瀬台アヴェルデ自治会発足後  
初めての催しの落語会が管理棟 2 階で開催されました。当日は  
イベントを楽しみにしていた 47 名の方が来場しました。

出演は関西学院大学の甲山落語研究会の 3 名です。江戸落語、  
上方落語、創作落語とそれぞれに味のある語りで場内は笑いの  
嵐となりました。



### 「太鼓腹」笑羽亭 坊ん打(わろうてい ぼんだ)

あらゆる趣味や道楽をやりつくしてやる事が無くなって  
しまった道楽息子の若旦那。鍼医に鍼を習っているが誰かに  
試してみたくなくて太鼓持ちの一人を実験台にする話。

### 「つる」四笑亭 喜楽(よんしょうてい きらく)

散髪屋で物知りの男の噂を聞きつけ問答に来たあほの男。  
鶴は昔は「首長鳥」と呼んでいたと聞かされ、さらに何故「つ  
る」になったか聞くと鶴が唐土（もろこし）から飛んで来た際、  
「雄が『つー』っと」、「雌が『るー』っと」飛んで来たために  
「つる」という名前になったと教えられ誰かにと行った先で「雄  
が『つるー』と言ったため……」。

### 「猫」四笑亭 笑渦(よんしょうてい しゃっかー)

「前田さん、先から何ニャーニャー言ってるの？」最後の下  
りです。猫の五郎ちゃんが話すという面白い話、猫が「食事  
にお魚をお願いします」と言ったのを忘れていました。

・・・そんなことの繰り返しで猫の五郎ちゃんが話してくれなくなったので機嫌をとって  
いた前田さんの声が猫の鳴き声「ニャーニャー」となっていたお話です。



## 粗大ゴミ回収 ご利用者様から

「細かな心づかいに感謝」  
グリーンハイツ 北川輝男様

今年で三回目の大型ゴミ回収、いつもながら大変お世話様になり有難うございました。  
当日は申すまでもなく、自宅まで予めお尋ね頂いたり、電話確認など、細かな心づかいに感謝の言葉もありません。  
また、次回もお世話をおかけすると思いますがどうぞよろしくお願い致します。

「次の為に用意」

グリーンハイツ 小坂井和子様

先日は、お世話になりありがとうございます。  
大変に助かりよろこんで居ました。  
今後も又よろしくお願い致します。  
日々心がけ次の為に用意させていただきます。  
ありがとうございます。

「自分一人で持てない大きなゴミを」

グリーンハイツ 小金圭子様

前文ごめん下さい。  
過日の大型ゴミ回収では大変お世話様になりました。  
おいそがしいのに度々ご足労くださいましてありがとうございます。  
自分一人で持てない大きなゴミは本当に助かります。  
今後ともよろしくお願いいたします。本当に有難うございました。



知ら咲か事務局より  
「粗大ゴミ回収」について多くのご利用者様が喜んでおられ、「来年も！」とのお声も頂いています。

少しでも地域の方々のお手伝いができるよう、本年度の内容を分析検討し充実していきたいと思えます。

### 知らせましょ・咲かせましょは常時、会員登録を受け付けています

地域の皆様には何時もご支援、ご協力を賜り御礼申しあげます。粗大ゴミ回収、広報紙及びホームページ「知ら咲か」での地域情報提供など、私たちの活動は主に会員様の会費、寄付、広告収入を原資としています。活動をより充実させるため、是非ご理解いただき会員登録や寄付、又は活動参加をお願い致します。

#### 【知らせましょ・咲かせましょ会費・寄付金額明細】

個人正会員会費	総会に出席し会務や役員選任等の議決に加わる	3,000 円
個人賛助会員	会の主旨や活動に賛同し会費協力いただける方	3,000 円
団体正会員	総会に出席し会務や役員選任等の議決に加わる団体	20,000 円
団体賛助会員	会の主旨や活動に賛同し会費協力いただける方	20,000 円
寄付	会の主旨・活動に賛同協力いただける方（口数制限なし）	1,000 円/口

#### 会費寄付の払い込み方法

ゆうちょ銀行・郵便局で「払込取扱表」を使用下さい。  
口座記号番号 : 00970-208257  
加入者名 : 知らせましょ・咲かせましょ  
\*金額欄に左の各種別にあった金額を記入下さい。  
\*通信欄に該当する種別をお書き下さい。  
\*依頼人欄におとところ、お名前、電話番号を記入下さい。  
○詳細お問い合わせは事務局へ

TEL 070-5041-440



## サロンの近況

今回は、逆瀬川パークマンションのサロン活動に積極的に取組まれている宮部鶴子さんに、現状および今後への意気込みを寄稿していただきました。

### 「一日でも長く自立した生活を」 午後のふれあいサロン・ひまわり (逆瀬川パークマンション) 宮部 鶴子

11月5日(木)のサロンには、皆さんの関心度が高く、近隣マンションからも参加いただき、逆瀬川地域包括支援センターの山岡様に「介護保険制度改正後」の現況について分かりやすくお話しいただきました。

今年4月からの改正により施設介護から在宅介護へ誘導され、そして地域密着型サービスに移行し、負担増と共に厳しい状況になってゆきます。

そしてまた三年後に見直しされるということですが、いずれ自分にも訪れる介護に備えてとにかく元気で自立した生活を長く続けてゆくことが一番ではと思います。

十月のサロンで活動量の測定をした結果を参考にして一日の目標は八千歩目指して足腰を鍛えて行く事と、いろんなことに興味を持ち活性化を図りながら楽しく暮らし行きたいですね。

またサロンの在り方については今後より必要とされる地域の居場所としての役割を担っているのだろうかサロン開設5年目にして反省し、考える時期に直面していると感じています。



#### 編集担当から「ちょっと一言」です！

午後のふれあいサロン「ひまわり」は  
○場所はパークマンションの集会室  
○毎月第1木曜日午後1時半から2時間  
○前半は講座や演奏など多種多彩  
○後半は茶話会で明るく楽しくおしゃべりで！  
○参加者は当マンションに限らず近隣大歓迎  
「男の方も是非参加して下さい。」  
とのことでした。

### ご近所でお互い様のお付き合い (投稿記事)

マンションでは、お隣さんでさえ顔を合わせる事が少ないのが一般的なのでしょう。

でも、ゴミステーション、エレベーター、集合ポストなど、あらゆる所で会った方に、毎日、挨拶をしていると自然に声をかけるようになりました。相手の方からも声をかけてきます。

天気のこと、気候のこと、マンション内の出来事等々、とにかく話は広がっていきます。

そうこうしていると、留守中の新聞を取っておいてあげるとか、腰痛など体調の思わしくない時にゴミ出しをしてくれる等の関係もできてきました。

挨拶や声かけから始まった関係は「信頼」まで進んでくるようです。

お互い様のお付き合いは、コミュニケーションから始まるというのがよく分かります。

(Y)

白瀬の自然

「ヤツデの花」

花が少しずつ少なくなっていくこの季節。11 月のゆずり葉緑地公園の一角にヤツデの花が咲いていました。

葉が大きくて手のひらに似た独特の形が何時も目に留まります。でも、どんな花が咲くのかを知っている方はそう多くないでしょう。

ヤツデは学名を *Fatsia japonica* というそうです。*Fatsia* は日本語の「八」（古い発音で「ふあち」、「ふあつ」又は「八手」（はっしゅ）に由来します。葉はつやがあり文字通り大きな掌状になっています。

しかし葉が八つに裂けることはなく七つか九つ(奇数)になっています。

花の時期はまさに晩秋、球状の散形花序が集まって大きな円錐花序をつくっています。花びらは小さいけれど花茎を含めて黄白色でよく目立ちます。

他の花が少ない時期に咲くので、虫がよく飛んで来ている光景を目にします。興味がおありでしたら足を運んでみて下さい。

ゆずりは緑地公園の一番上、岩倉橋の下のゾーンに生えています。



【編集後記】

介護保険制度の改正と地域での支え合い懇談会に事務局から 2 名参加しました。

今後ますます高齢化が進展する現状と介護保険制度で対応しきれない事態（財政・人材面等）に備えて地域社会での助け合い・支え合いの充実が急務となっています。

「知ら咲か」としての役割を改めて考えさせられました。

事務局として、今一度、初心に帰って問い直しています。皆様のご意見、ご要望をお聞かせいただけましたら幸いです。（逆瀬川マンション C 棟 1 階郵便ポスト 303 号室）

十五班約百名での意見交換と発表会も行われ、こんなご意見がありました。

- ① 災害対策要支援リストを作成して平素の安否確認に役立て
  - ② 見守りの輪として月一回の食事会実施（見守り希望と見守り手伝いリスト作成）
  - ③ 女性からの熱い要望「孤立している高齢男性が気軽に話し合える場づくり」
- 私たちの活動のヒントにもなりそうです。

(I)

イタリアンレストラン  
**ロッソネロ**



営業時間：ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:00)  
ディナー 18:00 ~ 21:00 (L.O. 20:30)  
定休日：水曜日  
TEL&FAX：0797-72-9696  
宝塚市逆瀬台 1 丁目 11-4-202 アヴェルデ 4 番館 2F  
[www.rossonero.be5.net](http://www.rossonero.be5.net)

「知ら咲か」広告登録会社

きっかけは  
出会いから  
始まる

株式会社 兵庫県知事(2)第 300298 号  
**キューコーポレーション**

不動産に関することは  
お気軽にお問い合わせください

宝塚市高司 1-1-16 (A-プライス 2F)  
0797-73-0041  
[www.cue41.com](http://www.cue41.com)



「知ら咲か」広告登録会社