

安心・安全
住み続けられるまち
を
つくりだす

知ら咲か



2016 FEBRUARY No.33

(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 URL <http://www.shirasaka8.net/>

キーワードは住みたい、住み続けられるまち

地域で生活している住民が問題や課題を考え活動を続けています

「知ら咲か」は住みたいまち、住み続けられるまちを目標として様々な活動を行っています。白瀬川兩岸のマンション群にお住まいの方が、フラットな同じ立場でそれぞれができることや、その範囲で参加し「いいまち」を目ざしています。

■「知ら咲か」への様々な参加形態

目的はこの8マンションの皆さんが安心・安全に住み続けられるまちを実現するという高い望みです。

幸にこの地域では助け合いや支え合いの活動やサロン、サークル等の活動が数多く行われています。これらで培われた人間関係も大切にしながら、さらに輪を広げて幾層にも張り巡らされた支え合いのネットワークが相乗効果を発揮していただければと考えています。

いくつもの二人、三人のネットワークをベースに、多くのネットワークを繋ぎながら地域全体に支え合いの網をつなぎあつていくイメージです。

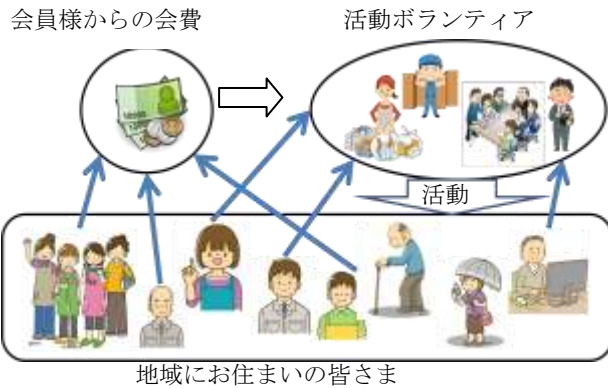
この夢に向かって、活動の原資、すなわち会費での協力参加、活動を担っていたり参加の仕方など各種の参加形態があります。参加形態の如何に関わらず全くフラットな関係が基本です。

通常の組織は組織運営のため、会を統括する会長やその他の役員にそれぞれの役割や役割が決められ運営をしています

■みんなでボランティア

「知ら咲か」は居住者様の代表として選任され権限を委譲された役員や理事会が運営にあたる自治会や管理組合とは異なり、みんながそれぞれの形で参加し運営していることが特徴です。会の運営に必要な資金を会費として

「知ら咲か」の地域関係イメージ



ご協力いただいている会員様、賛助会員様、会の各種実施活動を担っていただくボランティア様、そしてご意見や提案をしていただいたり活動の対象者として参加いただく方等で地域関係が成立しています。

■地域情報共有でつながりづくり

このような地域サイクルから「みんなボランティア」というのが「知ら咲か」の全体イメージです。

見守りや支え合いのあるまちは一人の顔が見え、お互いが気にしあひながらいたわる関係が築かれているようです。「知ら咲か」では地域の自然、集まり、行事、出来事、気に留めておきたいことなど、いろいろな情報を発信しています。少しでも広報紙やホームページでの情報がお役にたてればと願って発行、作成しています。

■活動は個別テーマが基本

「知ら咲か」は既存の自治会や管理組合が会員や組合員への総合的取り組みを行うのとは異なり、皆様から提起されたり要望された個別テーマへの取り組みや事務局会議での検討事項を主体に活動しています。実施は活動予算の範囲内であり、ボランティアさんの有無や人数にも制約を受けています。

■「知ら咲か」を居場所に

地域で活躍できる「居場所」として「知ら咲か」のボランティアとして参加していただくこともお勧め致します。

高齢者、障害者の方に「緊急通報システム」のご紹介

(執筆) 阪急逆瀬台アヴェルデ
都築直幸さん

宝塚市の市民支援事業に「緊急通報システム」があります。その概要をご紹介します。地域住民の高齢化が進む中、有用なシステムではないかとの思いで、広報紙「知ら咲か」に掲載を依頼致しました。

1. 「緊急通報システム」とは

一人暮らしの高齢者や障害者の方が、急病、事故の緊急時に、緊急ボタンを押すと緊急通報受信センター（大阪ガスセキュリティサービス（株））に通報されます。受信センターでは、利用者宅に確認の連絡をして、緊急時の場合すぐに救急車に出動要請します。

利用者の方が、受信センターからの連絡に対応できないときは、あらかじめ登録していただいた福祉協力員（*）の方へ電話連絡を行い、合鍵を使って確認していただきます。

また、緊急時だけでなく、普段から福祉協力員や民生委員などとの近隣での見守り体制作りを目指しています。

*利用者の方に、近隣で福祉協力員になっていただく方を 2～3 名決めていただき、合鍵（緊急時のみ使用）を預かっていただきます。

福祉協力員承諾書が得られる場合は、マンションの管理員や、管理員の会社が福祉協力員になっている例もあります。

2. 利用対象者

- 1) おおむね 65 歳以上で、一人暮らしの高齢者の方。
- 2) 身体障害者手帳 1・2 級をお持ちの方で、一人暮らしの方。
- 3) 脳疾患・心疾患等で発作の危険等がある、昼間お一人の高齢者の方。
- 4) 同居人全てが支援や介護が必要な状態で、高齢者のみの世帯等。

3. 装置の設置と費用

- 1) 自宅に緊急通報装置を設置します。設置費は無料です。
- 2) 装置の月額負担金は、0～600 円です。（所得に応じています）
- 3) 生活保護・非課税世帯は無料です。
- 4) NTTのアナログ回線（停電時使用可）の利用が原則ですが、デジタル回線でも一部を除き、条件付きで利用できます。

4. 装置の概要

- 1) 「装置本体」と「ペンダント押しボタン」の 2 種類で構成。
- 2) 「装置本体」には「緊急ボタン」と、「相談ボタン」があり通報先と会話ができます。
- 3) 「ペンダント押しボタン」は、会話はできませんが、室内ならどこからでもボタンを押して緊急通報ができます。

5. 装置の利用方法

- 1) 装置本体の「緊急ボタン」又は「ペンダント押しボタン」を押して、緊急通報受信センターに通報します。
- 2) 「相談ボタン」を押して健康相談が出来ます。

6. 加入者数他（平成 26 年 3 月末時点）

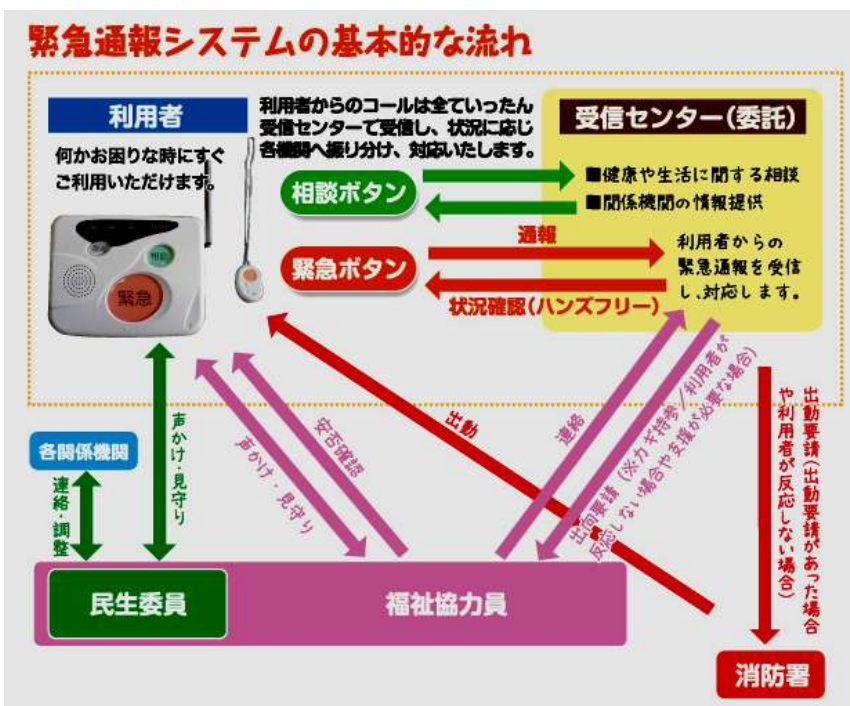
- 1) 加入者数：596 件
- 2) 利用件数：94 件（1 年間）

7. 申し込み先

お住まいの地区の民生委員か、宝塚市社会福祉協議会へご連絡下さい。

8. お問い合わせ先

- 1) 宝塚市社会福祉協議会 企画課 TEL—86—5000 FAX—86—5069
- 2) 宝塚市役所高齢福祉課（直通） TEL—77—2076 FAX—71—1355



これからも、豊かな自然の宝「ゆずり葉の森」 住民活動の環境保全と健康づくりの活性化

スポーツクラブ 21 ゆずり葉

会長 中村 一雄

阪神大震災の被災地で緑を取り戻す運動として、平成 10 年、ゆずり葉緑地公園とアヴェルデの北裏側で「ドングリふれあいの森植樹祭」を開催しました。兵庫県で拾い集めたドングリを徳島県で 2 年を育て 1 m の苗木に育てました。両県から 2000 名づつ、計 4000 名のボランティアを募り、2000 名の苗木を植樹しました。この時、兵庫県のはからで展望台に続く 150 m 程の散策路が裏山に整備されました。この展望台からは眼下に広く宝塚を一望でき、その眺望の素晴らしさは感動的なものです。

これを機に「ゆずり葉コミュニティ健康福祉部」は豊かな自然の宝、裏山の有効活用を実践する活動を始めました。四季の移り変わりを感じる緑と花が身近にあり、高齢者が無理なく、また家族が揃って歩くことのできる「健康づくりの散策路」があればと自前のハイキングコースづくりに着手しました。コースには光ガ丘、青葉台、北逆瀬台、西逆瀬台、ゆずり葉台から自由に入れるよう、行政が設置したフェンスなどの障害物を取り除き、下草刈りや開伐、植樹に加え、階段を作り、危険な急な山道にはロープを張るなどしました。また、コースに迷わないよう 5 色のコース標識、地図案内板、道標を設置しました。これは多くのボランティア参加者と里山



ゆずり葉森の広場に集合ハイキング



アヴェルデ・県立西高裏側



平成 10 年 11 月 22 日植樹祭を開催



「櫻守の会」がコース指標整備



「ゆずり葉散策路」の道標



毎年行われてきた植樹祭

今年には阪神大震災から 21 年、宝塚市の犠牲者追悼行事としてゆずり葉緑地公園「鎮魂之碑」の下で献花・記帳を毎年 1 月 17 日に開催してきましたが、碑はこの春に末広中央公園へ移設され、今年が最後となりました。

整備活動をしている「櫻守の会」による賜物です。森づくりに興味をお持ちの方は、是非「櫻守の会」にご入会の上、下草刈り・枝打ちやレクリエーション活動などにご参加下さることを願っています。

平成 12 年より、六甲山系グリーンベルト整備事業として阪神北県民局と連携し、森の管理規程作成や自治体主催の森づくりを行ない、健康づくりのフォーラムに宝塚市・神戸市・尼崎市・兵庫県などのパネリストとして参加した他、各地で開催されるパネル展示に出品するなど啓発・広報を行いました。

「スポーツクラブ 21 ゆずり葉」は、「ゆずり葉コミュニティ健康福祉部」の事業活動を引き継ぎ、「ゆずり葉の森」の有効活用で環境保全活動と共に、地域住民みんなで散策・ハイキングを楽しみ、身心ともにリフレッシュすることで健康づくりを図り、校区コミュニティの活性化に努めています。

人口 9 千人の逆小校区の高齢化率は 43 % と、宝塚市内でも断トツですが、一方で介護認定率は 19 % と低く、健康長寿を誇っています。健康長寿では日本一の長野県は病気に苦しむことなく、元気に暮らし、長生きするピンピンコロリ (PPK) を目標とし、介護予防を徹底しています。日本一介護保険料の低い長野県の PPK 運動を当校区でも実現したいものです。



雑学メモメモ帳

ビール豆知識 「そのいち」

ビール大好き人 (男性)

最近ビジネスニュース等で「クラフトビール」という言葉を聞く事があると思
います。いわゆる手造りビールの意味
でアメリカは小さな醸造所が六百くら
いあるそうで、一般の人も家のガレージ
等でホームブルーを楽しんでいます。

日本でいう「地ビール」と同じで様々
なスタイルがあります。

日本では「とりあえずビール」という
種類のビールがあるらしい？だそうで
すが：。そもそもビールは大きく二種
類に分類されます。

① エールビール (上面醗酵)

ビールのルーツ的スタイルで常温
で醗酵するスタイルでイギリス、ベル
ギー等で飲まれる味わい深くフルー
ティーなビールです。

② ラガービール (下面醗酵)

低温で醗酵するスタイルで、ドイツ
で夏期は高温のためビール造りに適
さないためアルプスの洞窟は年中低
温なので、そこで偶然出来た、すつき
りとした味わいのビール。



その後冷蔵庫の発明で温度管理がし
易くなり大量生産のラガービールにな
って行きますが日本及び世界中で飲ま
れるラガービールはドイツスタイルで
はなくチェコ発祥のピルスナーラガー
ビールで味少し薄めすっきりタイプで
す。暑い時はこのタイプが良いですね。
尚、このラガーの中にも、真っ黒な
ダークラガーもデュンケルボックの様
に味も濃い目アルコールも高めのラガ
ービールも有ります。

個人的にはイギリスの紅茶色のビタ
ーエールとかベルギーの白濁りビール
等のエールが好きです。

冬のいちご

(男性)

二月十九日に所用で西谷の宝塚市立自
然の家に行く機会がありました。
事務所前に西谷の太ネギといちごが
置かれていました。太ねぎも気になり



ましたがいちごを買って帰りました。
このいちご、品種は「あきひめ」で
すがとても甘くちよっと得をしたよう
な気分になりました。
旬は春と思うのですがこんな冬にと
れるいちごが何故甘いのでしょうか。

いちごはランナーを出して株を増や
していく多年植物です。凍らない程度
の冬の寒さにあてると春に美味しいい
ちごを実らせるとか。

このいちご、実はハウスの中で育つ
た寒い季節のいちごのほうが甘いん
です。なぜかという、春より育つのに
時間がかりその分土の中の栄養を十
分に吸収して出来るからなんです。

栄養価はビタミンC、カリウム。特

にビタミンCは百グラム中八ミリグ
ラムとても多く含まれています。五、
六粒食べれば一日に必要なビタミンC
が取れます。ぜんそく、貧血、肝臓病・
二日酔いを改善し、ガン予防、美肌保
持に効果があります。

今回買って帰ったのはエアアファ
ームさんのハウスでとれたものです。

栽培方法は地面より高い位置に棚を
組んで栽培する「高設栽培」。一、二月
限定でプレミアムいちご狩りを開催し
ています。立った状態でいちご狩りが
できます。又、ハウス内がバリアフリ
ーで車椅子やベビーカーに乗ったまま
収穫できるそうです。

プレミアムいちご狩りのお問い合わせ
せはエアアファームさん

TEL 0797・91・0057

いちご狩りは予約が必要とのことで
すので先に電話で確認して下さい。

又、エアアファームでホームページ
を検索すれば出てきます。

○情報提供下さい

皆さまからのちよとした情報や楽
しい豆知識などをお寄せ下さい。
政治、宗教、営業色の強いものはご
遠慮いただきます。訪問先での発見な
どは歓迎します。

ボランティアって？

「知ら咲か」の記事の中で、「ボランティア」の方を募る記事が時々掲載されています。ここでは、そもそも「ボランティアとは何か」を確認してみましょう。

「知ら咲か」でボランティアをやっている方より

ボランティアって何ですか？

パソコンを開きました。もともと「志願者」「有志者」という意味を持つ言葉です。



仕事の定年を迎え、まわりの人にお世話になり、やっと地元で恩返しができると思い喜んでボランティア活動に参加させていただきました。

皆様と一緒に川のゴミ拾い、大型ゴミのお世話、地域のお祭りへの参画、どれも楽しいことばかりです。地域の人たちと交流することの大切さを知りました。終居の棲家とするならば周りの人の幸せが自分の幸せに繋がっていることに気付きました。大型ゴミ収集の時には、お家にお伺いしてお話を聞きます。部屋の中は大きな荷物で一杯です。ご高齢の方で大変困っていることがよく分かりました。当日すっかりきれいになった部屋を見てとても喜んでいらっしゃいました。私も自分のことのように嬉しかったです。

一人でも多くの人に喜んで頂きたいと思う気持ちは、常に持ち続けていきたいと思えます。

生きがい探しからボランティア、地域活動へ

瀬川一人さんという方がいきがいの3つの段階という視点でボランティアを説明しています。

- 生きがいの3つの段階：「一人称から三人称の生きがい」
- 一人称：旅行・趣味など自分の夢を実現するための活動
- 二人称：仲間と共に何かする
- 三人称：他人のために何かする（ボランティア）

キーワード
「他人のために何かする」

1998年の厚生労働省の定義

- ボランティアとは自発的な意思に基づき他人や社会に貢献すること

キーワード
「自発的に」「他人や社会に貢献」

2000(平成12)年版の「国民生活白書」

- 市民が自らの意思に基づいて、他の人々や社会の福利を向上させるために無給で行う活動

キーワード
「無給で行う活動」

ボランティアのルール

- ① プライバシーを守る
- ② 活動時間を守る
- ③ 参加できない時や活動をやめる時は事前に報告を
- ④ 規則や維持会費は必ず守る
- ⑤ 相手が何を望んでいるかこまめに聞き希望に合わせて行動を

- ⑥ 対等な関係での活動を「してあげている」「させていただいている」でもない
- ⑦ 手助けをする場合、その人のできる力をみきわめながら、時には見守ることも
- ⑧ 明るく前向きにいられるように努力を

- ⑨ 困ったことは一人で抱え込まずに
- ⑩ 活動内容の目的をよく知り、必要に応じて研修を受けるなど、常にレベルアップを

■**継続のコツ** できる人が できる時に できるところで できることを できるだけ

アヴェルデ新春コンサート

82 Saxophone Quartet



1月23日(土)、自治会主催の新春コンサートが開かれた。新年最初のイベントとして50席の椅子が並べられていたが、途中座席を追加しながら子供を含む60名程の方々が楽しい時間を過ごした。



演奏をしたグループは西宮出身の高校のOB・OG 4名で構成された『82サクソフォン・カルテット』というサックス四重奏グループ。通っていた高校の通学路でもある県道82号線から名を引用したという。

演奏曲は一部と二部構成で演歌から洋楽、そしてリクエストしていた「情熱大陸」の11曲とアンコール曲の計12曲がそう広くない会場に楽器の生音がとても心地よく響いていた。

グループのメンバーは高校時代の地域との関わりから今日のボランティア活動をする経緯を話されていたが、4年目を迎えこれからもずっと活動を続けていただけるように強く思った次第です。

自治会としては会員からの希望・要望を聞きながら今後行事を決めていきたいとのことでした。



白瀬の自然

こぶし (辛夷) のつぼみ

2月の寒い季節、こぶしは木の枝で小さな蕾を付けています。3月から4月の始めに掛けて開花します。

葉が出てくるのに先立って花を咲かせます。白い香りの良い6弁花です。雌しべは花の真ん中にたくさんあり、緑色をしています。雄しべは橙色で雌しべの周りを取り囲むようにして、これもたくさんあります。開花の時期に観察をしてみましょう。

北海道から九州、朝鮮半島南部の山地に自生する落葉性の樹木で、高さは大きくなると 20m にも達します。

木々に花の少ないこの季節の木の枝に春への息吹を感じられる光景となります。

寒い冬をしっかりと過ごした後の息吹で身体も自然と春の動きになってきます。



「知ら咲か」は皆様から寄せられる記事や情報を取り上げて構成しています。原稿や情報をお寄せ下さい。

【編集後記】

暖冬予想の中での列島を覆ったこの冬一番の大寒波、沖縄本島でも観測史上で初の曇も降ったとのことです。原因は大陸付近の偏西風が南に蛇行して大気の流れが変わったことが主因。北極付近で滞留していた強い寒気が南下してのことです。

予想していなかったことが起こるのを「想定外」と称するのはいつからなのでしょう？ 阪神淡路大震災の時も殆どの人が考えていなかった出来事でした。人の思考は日常の中であたりまえと思っていることしか想定しない癖があるようです。東北でもそうでした。

私達の日常生活でも人々は目の前の事象や現象をあたりまえと捉え、変化することはあまり想定しません。

今号では「ボランティア」について原稿が寄せられましたので、その周辺のヒントと合わせてページをとりました。「知ら咲か」のベースもボランティアさんの活躍です。ボランティアさんは日常の生活から一歩踏みだし想定していなかった世界を目にしています。

新たな世界を発見した時、次から次に新しいことを見る喜びが出てくるようです。新たな生きがいも出てくるのがボランティアかもしれません。

(か)

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

「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



「知ら咲か」広告登録会社