

安心・安全
 暮らしを
 支える
 活動

知ら咲か



2016AUGUST No.39

(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/>

連絡先 「知ら咲か」ホームページの“問い合わせ”をご利用下さい。

本年度は会員様特典制度を検討します

日頃のご支援に感謝し秋の粗大ゴミ回収料金で

「知ら咲か」は会員様の会費が最も大きな活動資金となっております。会員様のおかげで活動の継続ができています。還元の意味を込め粗大ゴミ回収時の料金特典を検討しています。本年の新規入会の方も対象とする予定です。

◆地域で求められる粗大ゴミ回収

粗大ゴミ回収は今年で四年目になります。この事業は、ただ単に不要になった家具や寝具その他、大きく場所を取るものを廃棄するというだけの理由でお手伝いをさせていただけるといえるものではありません。

回を重ねるごとに、部屋からモノを持ち出すのが困難になったという方が増えているのが分かります。若い方はともかく、この地域の平均的年齢の方であれば一年経てば一年分体力も衰えていつていってしまうようです。「住みなれたまちでいつまでも」と言っても生活の拠点である自宅の片付けもままならないご家庭も増えているようです。不要な品物が占有している場所を片付けて快適な空間で過ごしたいと考えるのは普通でしょう。

◆問題は自宅からの持ち出し

この地域の八つのマンションの構造はそれぞれ異なります。いづれにしても、部屋の中からの持ち出しと廊下、階段、エレベーター等の移動は人手とそれなりの道具が必要でしょう。

この上げ下ろしや移動をプロに任せするのが一番との結論に至り、本年度もその方向で計画中です。

◆それぞれに応じた搬出方法で

「知ら咲か」の粗大ゴミ回収は今日お聞きして明日持ち出しという方式ではありません。

ご希望をお聞きして事前に各ご家庭にお伺いして品物を見させていただけます。その上でそれぞれに最適な搬出方法を工夫致します。

地域への思いに感謝した会員特典制

事業モニターとして優待いたします・・・

住んでいる方々の顔が見え、助け合い、支え合いが当たり前に行われる地域をみごさうという設立時の思いを多くの方に受け止めていただきました。「いつまでもこの地域で！」という思いを持たれている方も増えているようです。

「知ら咲か」はそんな思いを叶えるために、まずは地域のいろいろな情報を集めて発信する活動を行っています。経費の大部分は「知ら咲か」の発行

小型で軽いものはご自身で運んでいただくものもあります。一つ一つ事前調査時に打ち合わせ下さい。

◆お声をお聞かせ下さい

三年間の失敗を含めた経験から「粗大ゴミ回収」の実施方法を企画スタッフが詳細を練り込み中です。過去にご利用いただいた方、これから利用してみようという方のお声も伺いながら、最終案を提示したいと思います。皆さん方のお声を、是非、お聞かせ下さい。

◆法令の枠の中で

必要性を感じての実施でも、法に則ったしくみの中で実施します。いろいろな制約があることもご理解いただけます。是非、お問い合わせ下さい。

「知ら咲か」は常時、会員募集をしています。(詳細は裏表紙)

夏休みを楽しもう！ 少し気をつけたいこと・・・

イノシシに注意！

自然に恵まれたこの地域です。朝の散歩の時など、地面にイノシシが掘り起こした跡を見た方もおられるのではないのでしょうか？夜の犬の散歩の時も気をつけておきましょう。

ゆずりは第1公園の掘り起こし跡

ゆずりはの森で掘り起こし跡



寂しい場所での不審者に注意！

人影のない所での一人歩きは注意して下さい。防犯ブザーの携行も！

上流の天気を気にしよう！

空が急に曇ってきたり、雷が聞こえたら川から必ず出てください。



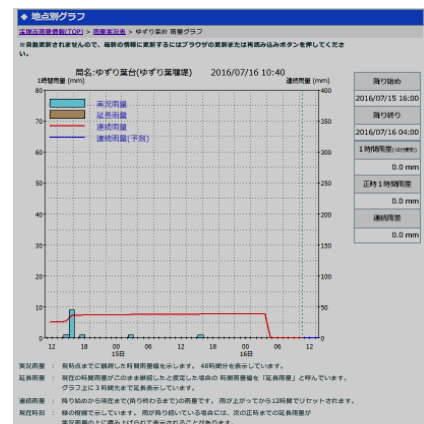
雨量情報に注意！

宝塚市の雨量情報はリアルタイムで見られます。(市のホームページ：宝塚市雨量情報) この近くの測定場所は、ゆずりは堰堤と宝松苑です。



図中で、雨が降っていない地点は、●で表示されます。降雨があると、色つきの■表示に変わります。

測定地点の時系列グラフ

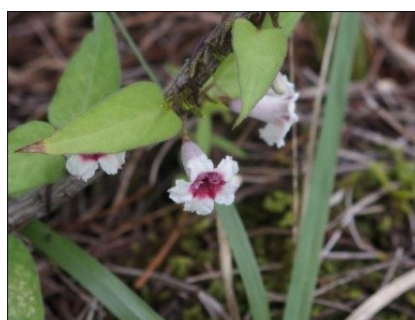
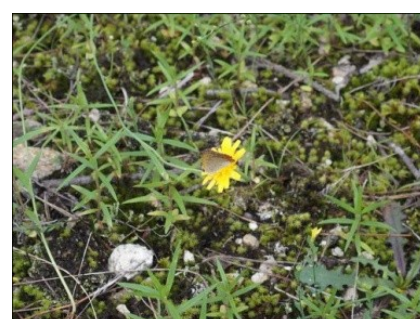
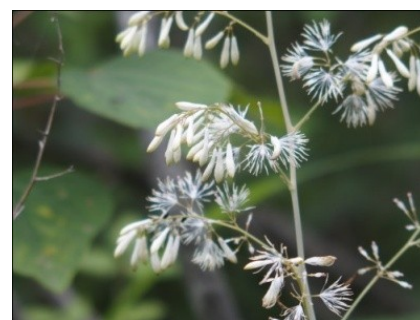
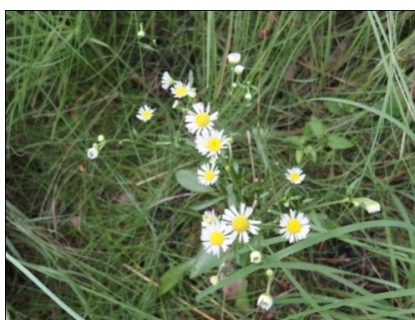
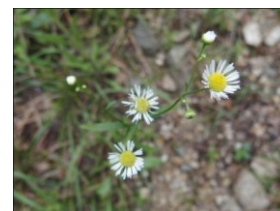


非日常の白瀬川沿い散歩

宝塚ゴルフ場内で逆瀬川に合流する白瀬川。源流部までの距離は3キロ足らずの小さい川。ファミリーマートあたりからこの白瀬川を挟んで8つのマンションが立ち並ぶ。西山住宅付近からは下流部と異なり一気に住民には縁遠い川になってしまう。護岸はコンクリートで固められた無機質な川というより人工物。雨が降ったとき災害防止のために作られた水路の印象が強い。

この地域の住民の方々もこの小さな水路の源流部を歩かれた方は少ないんじゃないだろうか。アヴェルデの山側は非常に管理された里山になっているが川沿いに沿って歩くことはほとんどない。また、そんな道沿いに咲く花に気づくこともないんじゃないだろうか？

今の時期に代表されるアジサイのような目につく花には目もくれず、梅雨の晴れ間にどんな花が咲いているんだろうかと思い、気が付かない花を探しながら歩いてみた。さすがに自然に自生している花はそうあるものでもなくまた目に触れないように遠慮がちに咲いていた。天敵の漆の葉に進路を度々阻まれながら・・・



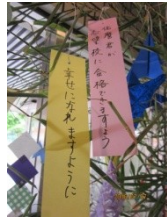
パークマンション 七夕飾り 午後のふれあいサロン・ひまわり

午後のふれあいサロン・ひまわり七月恒例の「七夕かざり」も六年目となりました。サロン前日にマンション玄関ロビーに竹笹を準備し、脇に短冊・こよりを用意して子供さんや皆さんに願い事を吊るして頂きました。色々な願い事があります。

合格、健康、幸福、恋、スポーツなどなどまたご自宅用に用意した小さな笹も殆ど無くなり、ご家庭で飾られ楽しまれた事でしょう。

「たなばたさま」に歌われる五色の短冊とは、中国陰陽五行思想に由来するもので中国の行事「乞巧奠（きこうでん）」で、五色の糸を針に通して裁縫の上達を祈願したものが伝わり、日本の芸事の上達を願う五色の短冊となりましたが、今では何でも願い事を書いて良いという風潮になりました。また最近では五色の短冊に何を願うかについて次のようにも教えていただきました。

- 白 目標
- 赤 人間関係
- 黄 仕事関係
- 青 恋
- 紫{黒} 勉強



そして、竹笹に飾るのにはこんな理由があります。竹は冬の寒さに耐え、真っ直ぐ育つ生命力が備わっていて神聖な力が宿っていると昔から信じられており神事に使われていたからなんです。参加者一同、折り紙で飾りを作るのに夢中の楽しい時間は頭と手先の体操にも繋がりました。玄関ロビーに飾り終えてお茶タイム、話が弾むひとときを過ごし、童心に返って「たなばたさま」「夏は来ぬ」「夏の思い出」を歌った後に笹飾りの前で記念写真をパチリ。みなさまの願いが届きますように。次回8月4日は「オカリナ演奏会」です。皆さまのご参加をお待ちしております。



(文) 宮部鶴子

逆瀬川マンション七夕まつり

7月5日1時30分から沢山の飾り付けをしました。飾り付けを終えてお茶タイムで楽しみました。



“七夕まつり”

アヴェルデ自治会 ふれあいサロン・アヴェルデ 共催

7月3日から7日までの5日間、アヴェルデ管理棟1階で七夕飾りをつくりました。毎日通って短冊を書いていた子がいました。海外の小学校から一時帰国していた男の子と一緒に短冊を書いたり折り紙を飾ったりする中で、友達になり公園で一緒に汗を流して遊びました。子ども達はなんと柔らかな心をもっているのでしょうか。

そして迎えた7月7日の“七夕まつり”。参加した子どもの人数は25名。就学前の小さなお友達もお母さんと一緒に楽しそうに参加してくれました。



準備のために連日管理棟に集合し作業をしました。ふれあいサロンのバザーに向けての準備も並行して（毎週火曜日）作業をしています。合間にティータイムも入れながら、おしゃべりを楽しむのも、心のビタミン剤かもしれません。よろしければ是非ご参加ください。お待ちしております。

プログラム1番。会長あいさつに続き、全員で「七夕」の歌を斉唱。大人には懐かしい歌でした。「『金・銀・砂子』って意味をはじめて知ったわ。」という声もありました。



七夕にちなんだ素敵なお話し。「ひ・み・つ」1冊読了まで聞き入っている子ども達。1冊のお話しを聞くのは、子どもにはしんどいのでは？という声もありました。

実際は、子ども達は本が大好き。し～んと集中してお話しの世界に浸っています。

ソプラノ笛二重奏 熱演です。一緒に練習する時間が当日開催前の時間しかありませんでしたがやわらかいタンギングで歌うように美しくハーモニーを響かせてくれました。拍手です。



子ども達はゲームが大好き。一億円札！が出て大金持ちに！！。合計金額の計算は真剣です。小学生も未就学児もゲームを楽しみました。億万長者はどこのチーム？まだ熱気の残る管理棟玄関前で記念撮影。みんないい顔です。

子どもたちも忙しい毎日。でも大人たちとふれあい、異学年交流もあり、時間のたつのがあつという間でした。すこやかに、心豊かに育ってほしいと願います。



逆瀬台住宅 和の会 (わらべ歌の集い)

6 月 27 日 (月) 10 時～12 時 会費 100 円 ドリンク付き



【プロローグ】

朝の 10 時前、逆瀬台住宅集会所の近くで可愛い女の子がお母さんとお散歩していました。お母さんもお若く小さい我が子を優しいまなざしで見えています。本当に可愛く“にこっ”としてくれました。「かわいいね」と話しかけ、思わず顔がほころびました。



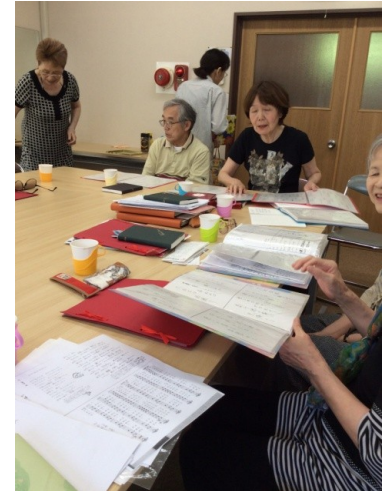
集会所の中はすでに、多数の人が狭しと座っていました。和の会は始めてから丸 3 年を迎えています。最初 3 人から始められたそうです。今日は 13 人が参加しています。

月 1 回の集まりを持続していくことの結果だと思いました。皆さんの思いが伝わりました。

全員アカペラで童謡を、歌います。日本の昔からの童謡は、お年頃から全員が歌えます。

大きな声で一斉懸命歌います。全ての歌詞は意味があります。

例えば、「てるてる坊主」は、てるてる坊主の首をちょん切ることで悪霊を追い払い、福を呼ぶ歌です。「雨」にちなんだ歌は自然界の浄化を歌っています。明治 47 年に生まれた、「かたつむり」は、成長の喜びを歌い、「しゃぼん玉」は、消えゆく命もあり、天高く届く人生も有ることを、教えてくれます。「むすんでひらいて」は指を動かすことで脳舌活性化に繋がります。「金太郎」「ちょうちょ」「赤とんぼ」等々、それぞれの歌詞にはすべて意味があり、人生を生きる為のしっかりとした教えがあり、童謡として子どもにも優しく教えてくれています。



15 曲ほど歌いお茶タイム。この時に誰もなくおしゃべりが始まります。すべて歌詞にまつわる話ばかり、可愛い女の子の顔、若いお母さんの姿が目につかびました。

何も考えずに歌っていた童謡の素晴らしさがわかりました。その後「しあわせを運ぶように」を大合唱しました。続いて四季メドレーはいつも歌うそうです。

最後に古事記詩を童謡のメロディーに合わせて歌います。1 番 (天地創造) から 39 番 (大和制王、天皇即位) を歌い上げました。2 時間びっしり歌えました。

今日、参加させていただき、書き表せない意味の深さを知りました。

月 1 回の「和の会」はしっかり計画されていることで地域の親睦が広がっています。

これからも楽しく集まってください。



「健康講座」 ふれあいサロンアヴェルデ

ふれあいサロンアヴェルデでの 6 月度行事は健康講座でした。
 開催日の 6 月 22 日の空は雨模様でしたが、13 時より 23 名の方のご参加により楽しく有意義な会を行うことができました。
 今回は前年度に引き続きの開催ということで、骨密度測定などへの関心も高く、ご夫婦でのご参加も多かったことが何よりでした。
 宝塚市立健康センターのご支援を受けて 3 名の講師様をお迎えしました。

まずは、骨密度測定。「年齢や身長・体重などの個票を『サバを読まず』書いてください。」との指示。
 「身長が縮んできたわ」「あなた体重軽いわねえ」「私はストレスで食べるのよ」等など賑やかな様子。
 靴下を脱いで一人ずつ測定器の前へ。頂いた計測データをご夫婦で眺めあっておられる姿も。
 データに示された「YAMとAGE」についての説明があり 20 歳の骨密度を 100 として現在が何パーセントかという数字に「ショック！」の声も。



測定器に足をのせて画面にくぎ付け



大切な骨の働きは①からだを支える②臓器の保護作用③カルシウムの貯蔵 この 3 つということ。そして、骨粗鬆症は、骨折を誘引し、高齢期の骨折はさらに治癒に時間がかかることから寝たきりにも繋がりやすい。



見せあいつこしながら健康談話



大切な骨の働きは何でしょうか？



骨づくりは、こけない体づくり

こうしたお話しで注意喚起をされ、骨太元気になるための 5 か条
 ① 1 日 3 食の食事を欠かさないこと
 ② 「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけること
 ③ 骨の材料となるカルシウムの不足に気を付けること
 ④ タンパク質を含む食品の不足にも気を付けること
 ⑤ 「ゆっくり」「よくかんで」「1 口 30 回」
 の習慣化を丁寧に解説いただきました。
 とはいえ、理想的な食事 を続けることはなかなか難しいですね。
 サプリメントの補食も視野に入れ意識を持ちたいものです。
 資料とともに多くのことを学び、こけない体づくりのための手軽なロコモ予防体操「ダイナミックフラミンゴ体操」や、かかとあげ・つまさきあげの実習もしました。大変有意義な 2 時間でした。



脚部の筋力づくりはスクワット。きついな？

ふれあいサロンの役員は、火曜日の午前中に管理棟 1 階に集まり、バザーに出す作品づくりに励んでいます。健康講座の前日 21 日午前中は牛乳パックを使ったリサイクル小物（スツール作り）でした。あれこれ知恵を絞って奮闘中です。



今年も夏休みラジオ体操を開催します

皆勤賞のお友達にはごほうびもあるよ！

場所 ゆずり葉緑地モニュメント前芝生

期間 8月1日(月)～8月7日(日)

あさ6時30分～40分まで

お家の方も一緒に参加して下さい！

皆で楽しく、ラジオ体操、しませんか?!
朝から元気からだを動かして健康的な夏休みをすごしましょう!!



未就学のお子さまのご参加の場合は、保護者の方もお付き添い下さい。

「ラジオ体操カード」をお渡ししますので、出席ごとにシールを貼りましょう！

*タオル、水筒などは各自ご持参いただき、熱中症にご注意下さい。

*宝塚西高校前バスロータリー周辺など歩行には十分お気を付けて下さい。



主催：「ゆずり葉緑地 元気」

協賛：「知ら咲か」

【編集後記】

各マンションで七夕まつりにちなんだ飾り付けや行事が行われました。今回はパークマンション、逆瀬川マンション、アヴェルデから寄稿していただきました。いずれも、お子さまはもちろん、大人も楽しんでいる様子が伝わってきます。みんなで楽しめる地域であることがよく分かります。

各マンションのサークルやサロンも活発に開催されているようです。歌うのもよし、身体を動かすのもよし、脳トレもよし、様々な集まりが企画されているようですので、ご自分に合った集まりを見つけて居場所の一つにしてみるのも生活のハリになるのでないでしょうか？一歩、踏み出しましょう。

夏休みが盛りになります。海へ、山へ、海外やおじいちゃん・おばあちゃんの前へ出かけるといよいよか？八月一日から一週間「夏休みラジオ体操」がゆずり葉緑地で開かれます。早起きして、元気に朝の空気を吸いながら体操をしませんか？大人も大歓迎のことです。もちろんお子さまも・・・。

粗大ゴミ回収の計画を引き続き行っています。来月号で希望者の募集を致しますので、お部屋の不要品を一度点検、見直してみませんか？

(し)

「知ら咲か」会員登録は郵便局の赤色の振替用紙をお使い下さい。

「知ら咲か」は継続して会員募集を行っています。会費は年会費となっています。加入は任意です。5月号折り込み又は郵便局の郵便振替用紙をご利用下さい。

【会費内訳】

	会費(年)
個人会員	1口 3,000円/年
団体会員	1口 20,000円/年
寄付	1口 1,000円

払込用紙に口座番号、加入者名、会員種別(正会員もしくは賛助会員)、金額、住所、TEL、お名前を必ずご記入下さい。

口座番号 「00970-7-208257」

加入者名 「知らせましょ・咲かせましょ」