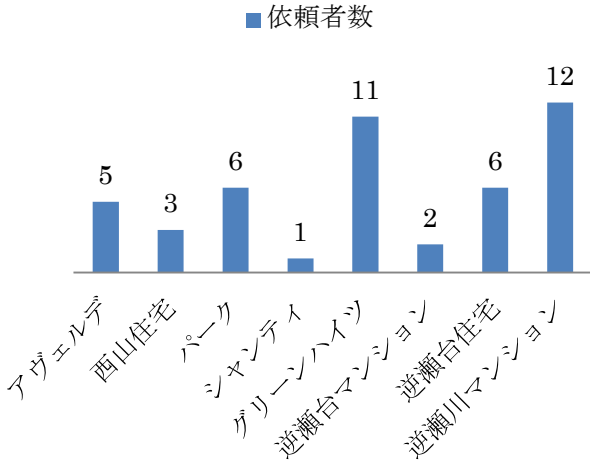




平成28年度大型粗大ゴミ回収希望者 (マンション別)



# 例年と同じ分布傾向

## 粗大ゴミ回収ご依頼者

### 逆瀬川マンション、グリーンハイツで 全体の50%

「知ら咲か」の粗大ゴミ回収は本年で四回目となります。ご依頼者数は逆瀬川マンション12戸とグリーンハイツ11戸で全体の半数を占めています。

この構成比は例年と同様の傾向を示しました。この構成比は必ずしも居住世帯数に比例をしていません。最も世帯数の多いアヴェルテは、そう多くの方からご要望が上がっていません。その要因を調べるなら、居住者の年齢分布、世帯構成、生活環境、ご近所のお付き合い度、助け合い度など多くの要因別の複雑なからみあい等を調べる必要があります。

推定ではありませんが、考えられる要因はグリーンハイツや逆瀬川マンションは比較的居住世帯数が多いこと、パーリ、西山住宅、アヴェルテは早期完了です。

## 個数は逆瀬川マンション40%、グリーンハイツ19%

### 総個数222個

総依頼個数は222個でした。マンション別ではアヴェルテ19個、西山住宅20個、パークマンション12個、シヤンテイ6個、グリーンハイツ12個、逆瀬台マンション13個、逆瀬台住宅21個、逆瀬川マンション89個です。個数では逆瀬川マンションが全体の40%、二番目のグリーンハイツが19%になりました。

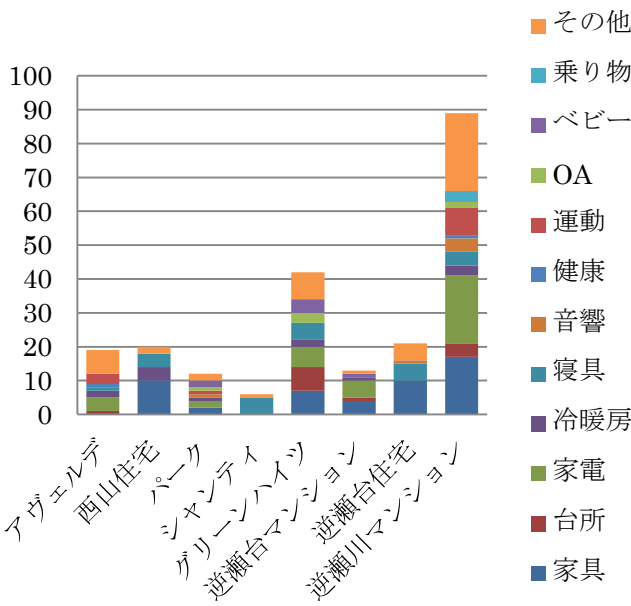
### ◆一戸あたり4.8個

全体の依頼者戸数は46戸、個数は222個ですから、一戸あたり平均4.8個になります。

このうち逆瀬川マンションは依頼者戸数は12戸、依頼個数は89個ですから1戸あたり平均7.4個と全体数、平均数とも群を抜いています。ちなみに2番目のグリーンハイツは依頼者戸数は11戸、依頼個数は42個ですから1戸あたり平均3.8個と低い個数です。

平均個数の多い逆瀬川マンションは、家具、家電、その他品目が他マンションに比べ高構成率になっています。

平成28年度大型粗大ゴミ回収希望 (マンション別)



### ◆隠れた不要品

家具など比較的大きい物は目に見えますので、これだけ大きい物がなかろうかという判断は簡単です。これからの人生を考え「捨てるかどうか？」の決断次第で結論は出せません。

家電やその他品目にはそれほど大きくないもので押し入れやロッカーに眠っている物があるのでしょうか。こちらは忘れ去られてい

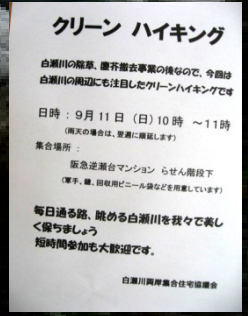
る場合もあるようです。たとえ大きくないとしてもずーっと使わないが家のどこかを使っているとしたり・・・場所のコストはどうなっているのでしょうか？

又、いつか使うのではないかとしまつてある物でも結局は使わずに押し入れで眠り続け商品価値が発揮されないことも多く見られます。

品物により、リユース、リサイクルが可能で大切な資源となることもあります。日頃から、価値の発揮可能性を「捨てるか？置いておくか？」の基準にしたいものです。



白瀬川両岸集合住宅協議会（通称：白瀬川ブロック）主催  
**クリーンハイキングに参加しました。**  
 毎日通る路、眺める白瀬川を  
 我々で美しく保ちましょう



ひとりひとりに軍手と鎌とビニール袋が配られ作業に取り掛かりました。作業場所は白瀬川沿いで、西山住宅の北側から逆瀬川マンション北側までのゴミ拾いと除草作業です。約30名が軍手をはき、鎌と袋を持って散らばって川辺に下りての作業です。川は20か所くらいの段々になっており、その一面を1〜3人くらいの作業で暑さも加わりしやがみこんだ姿勢となるので結構ハードな作業でした。



9月11日(日)曜日を利用して白瀬川両岸集合住宅協議会の会長以下総勢30名程度の住民が集まりました。筆者は初めてで一住民として参加しました。逆瀬台マンションの螺旋階段下が集合場所でした。



筆者はグリーンハイツD棟の北側の一面に降りて作業をしました。ゴミは意外にも少なかつたです。ジュースの空缶一個と紙パックのみでした。雑草は、市の除草事業が行われた後ということ、伸び茂った状況ではありませんでした。それでも一人でやりきるには1時間では無理と思われたので、ツルを張った草に絞って作業を進め、ビニール袋一杯になったところで、ちょうど時間となりました。筆者はサラリーマン生活を終えて5年目になります。が、このような地域のかかわりは皆無の状態でした。

**白瀬川クリーンハイキング**

白瀬川両岸集合住宅協議会（通称：白瀬川ブロック）が2008年に発足されて以来、白瀬川の自然を守る活動として協議会が主催をする恒例の行事です。毎回、地域の多くの方が参加されています。

過去のクリーンハイキング事業も、掲示を横目で見ても、何処かの山登り程度にしか思っていないなかつたと思いません。住んでいるマンションは比較的空氣のきれいな所程度にしか思っていないなかつたです。あるきっかけで、さそれ「知ら咲か」の事務局メンバーになりました。先輩メンバーの地域思いや高齢者思いの熱心な発言や雑談を日々聞いています。うちに、その積み重ねでの経過が少しずつではありますが「地域に少しでも役立つ」思



皆さんもう一度冒頭の言葉を確認しましょう。  
**「毎日通る路、眺める白瀬川を我々で美しく保ちましょう」**

いが付きつつあるのかな？と思っています。その一つが、今回のクリーンハイキングへの参加になりました。ウオーキングやマイカーで走っていたらゴミ捨て場のような場所も多くあります。その点白瀬川周辺は、比較にならない程美しいと思います。川自体も人工的でなく、自然のままの川辺川床です。四季折々の草花が生え咲き、野鳥が飛来し、蛍が飛交う自然豊かな宝物、誇れる地域だと思えます。



# 写真で綴る逆瀬川マンション夏祭り 8月27日



沢山の思い出ができました。マリオンバとピアノの演奏、ビンゴ、花火、祭りの定番屋台。祭りの持つ意味が分かりました。「一期一会」の出逢いも大切な意味があります。

子供達が花火を楽しみ、大人達はそれぞれ会話を楽しむ、食べたり、飲んだり、おしゃべりしたり、1年に1回の“なつまつり”何の隔たりもないご近所の集まりです。いざという時に、助け合える、お仲間の集まりです。心強い仲間の集まりです。

今回は、写真レポートでまとめてみました。





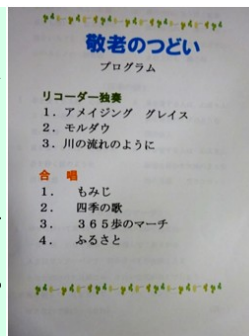
# ふれあいサロン・アヴェルデ 敬老の集い 9月14日



9月14日(水) 13時30分から管理棟1階にて「敬老のつどい」を開催しました。参加申し込み者数は50名を超える盛況でした。はじめてサロンに参加くださった方もあり、終始和やかなムードで楽しく集うことができました。

今回のプログラムはソプラノリコーダーによる演奏を3曲。小学校3年生から音楽の授業で学習するソプラノ笛の歴史遺産にも壁画などに描かれているほど古いものです。日本でも昭和29年にプラスチック製の堅固なたて笛の第1号が生まれました。以後、

音楽教育の教育課程に導入され、中学校では少し大きい(長い)アルトリコーダーも教材となりました。



テナーリコーダーや、ソプラノリコーダーも実物をご紹介しながら「アメイジング グレイス」を演奏。ボヘミアを流れるウルタヴァ川(モルダウ川)の写真を紹介し「モルダウ」を演奏。旅のエピソードと共に、人生を「川」になぞらえ、悠々と心豊かに歌い上げるように「川の流れるように」。

静かに耳を傾ける皆さんの座席から、歌声も聞こえてきました。



お祝いのテーブルには役員手作りのお赤飯とお饅頭、梨が用意されました。



あっという間に2時間が過ぎました。今まで知らなかった方とも交流を深め、また童心に返って「紅葉」を合唱。最後にはサロンの定番「締め歌」となった「故郷」を情感豊かに歌いあわせました。



参加者のうち4名が90代、10数名が80代、あとは70代から60代。雨が降るあいにくの天気でしたが、笑顔で管理棟に集ってくださった方々が、これからもお元気で幸多い日々をお過ごしになり、来年度の「敬老のつどい」にもまた参加いただきたいとの会長の祝辞と謝辞で、会は閉じられました。

皆さんからの投稿で紙面を作っています。原稿をいつでもお寄せ下さい。(編集部)

知ら咲か健康講座 ②

【筋肉について】

執筆  
安井整骨院  
安井院長

先日リオデジャネイロオリンピックが無事に終わり、たくさん選手が活躍し、多くのメダルを日本にもたらしてくれました。  
皆さんは、元々持って生まれた骨格や筋質によって、得意な種目があるのはご存じですか？

筋肉によって種目の得意、不得意が分かります。  
人の身体を作り支えている筋肉は、2種類の筋繊維、白筋・赤筋で構成されています。  
その2種類の筋繊維の質に秘密が隠されています。

一つ目は速筋（白筋）  
速筋は瞬間的に大きな力を出せる。瞬発性に優れた筋肉。  
短距離走やウエイトリフティングなどは瞬発力を必要とするので速筋に優れています。  
速筋は糖質をエネルギー源とするが、その糖質は筋肉

中に少ししかないため、短時間のうちに消耗してしまいます。疲れやすい、持続性がない。  
大きなパワーを出し続ける事ができません。  
日常生活では速筋はあまり使われません。

また筋肥大を目指す場合は、高い負荷でトレーニングをする必要があり、ウエイトトレーニングで鍛えられるのは速筋です

二つ目は遅筋（赤筋）  
遅筋は全筋量の70〜80%を占めます。  
遅筋は大きな力は発揮できないが長い時間運動を続ける時に大活躍する筋肉です。  
主に有酸素運動時に使われる筋肉が遅筋で肥大大はほとんどしません

その代わりに遅筋を鍛える事でエネルギーを生産できる筋肉になるより多くの

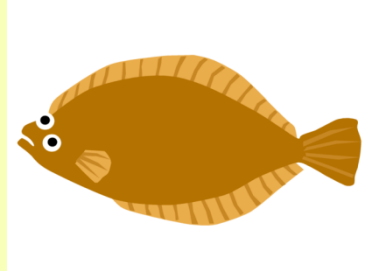
脂肪をエネルギーとして利用できるようになります。  
有酸素運動を続けられれば、運動中に脂肪が燃え、さらに遅筋が鍛えられます。  
これは、太らない体づくりの好循環サイクルができ、ダイエットに最適です。  
速筋（白筋）と遅筋（赤筋）をイメージする際に用いられるのが魚です。  
・マグロやかつおなどの回遊魚は長距離移動するため、筋肉の割合は遅筋（赤筋）が多くなる。つまり赤身の魚です。

	速筋	遅筋
力の大きさ	大きい	小さい
収縮速度	早い	遅い
持久力	ない	ある
使われ方	大きな力を出す時に初めて使われる	優先的に使われる
効く筋トレ	エキセントリック	コンセントリック
	少ない回数で良いので大きな負荷で	小さめの負荷でいいので回数を
筋肥大	しやすい	しにくい
色	白	赤

・ヒラメやカレイなどは獲物を捕らえるため速筋（白筋）の割合が多くなる。つまり白身の魚です。




こうやって筋肉のことを考えていくと、意外と面白いかもしれませぬね！！



宝塚市ふれあいトーク  
災害時要援護者支援制度について  
アヴェルデ管理組合と同自治会  
共催の宝塚市の出前講座で標題の講座を聴きました。  
災害時に要援護者に情報伝達や  
安否確認、避難支援の実施等を地域  
で対応するための制度です。  
8月31日の講座には28名の方  
が参加し熱心に聴講しました。

地域福祉課から約1時間の説明を頂きました。





読者の皆さんから

# 私の防災対策

一丁目在住 女性

何時来るかも、分からない災害、又、何時きてもおかしくない災害。

私は、阪神淡路大震災を体験しました。全国には、その震災よりもっと大きな恐い体験をされた方も沢山います。

地震は天災です。計り知ることでもできません。どうすればいいのかも分からない中で、色々考えるようになります。

私の防災対策です。まず自分(家族)を守る。そして廻りの人達の事を考える。

後は公助を待つ。これが、自助、共助、公助です。

南海トラフの様な最大級の地震であれば、まず救助は、すぐには期待できません。エレベーターも止まります。私は、自分の出来る範囲で、3日間位に必要な水をペットボトル(2リ

日頃から災害に備えています。



ットル)で60本確保しています。保存食、ビニール袋、トイレトパー、懐中電灯、電池等々を保管しています。寝室には何も置かない。自分の出来る範囲でやっています。皆様も備えていらつしやるとは思いますが、これが、私の防災対策です。

# 教えて下さい

二丁目在住 男性

## 【質問】

突然、見ず知らずの発信者から、解凍ファイル付のメールが届きました。心当たりが無くさわらずにそのままにしています。どうしたらいいでしょうか？

## 【事務局からの返答】

ウイルス添付ZIP中身ファイルを開くとランサムウェア被害にあうかもしれません。

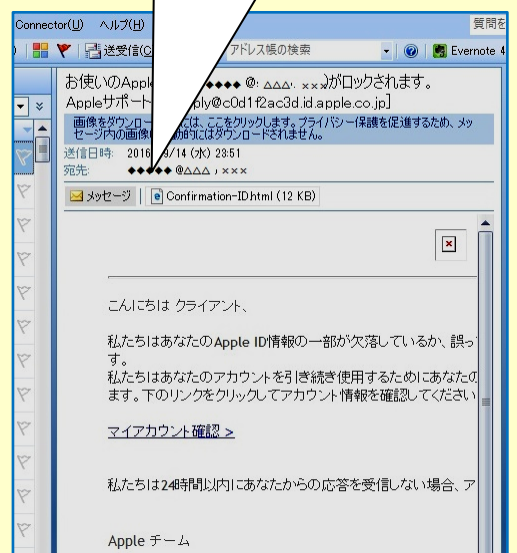
とにかく、さわらずメール自体を受信フォルダーから削除して下さい。さらに削除済みフォルダーからも削除して下さい。

## 【解説】

### ランサムウェアとは

ユーザーの同意なくユーザーのコンピュータに違法にインストールされるマルウェア(悪意のあるソフトウェア)の一種です。ランサムウェアは、犯罪者がユーザーのコンピュータを遠隔地からロックできるように

とにかく添付ファイルを開いたり、Webサイトにアクセスしないこと！企業を語る「なりすまし」メールも注意！



します。次にあなたのコンピュータはロックされています。支払いを行うまでアクセスできません、という警告を含んだポップアップウィンドウが表示されます。

ランサムウェアは、多くの場合、電子メールメッセージに含まれる悪意のある添付ファイルを開いた際、または電子メールメッセージ、インスタントメッセージ、ソーシャルネットワークサイト、その他のWebサイトをクリックした際にインストールされます。ラン



サムウェアは、悪意のあるWebサイトにアクセスしただけでもインストールされることがあります。

とにかく不用意にファイルを開かないこと、怪しいサイトにアクセスしないことが一番です。

白瀬の自然

# 目に映る白瀬の 10 月

夜明けが遅くなるとともに、日の出や空がすばらしく綺麗に感じられます。



緑の葉っぱの中に紅くなった葉が見られ、季節が変化していくのを見られるのもこの時期です。



ヤツデの花など秋に咲く花もいろいろ観察できます。空の雲も綺麗です。



自然に恵まれたこの地域ならの楽しみ方は、やはり戸外で自然に触れることが一番です。  
皆さんが撮られた写真も編集部へお寄せ下さい。

### 【編集後記】

8月下旬から「知ら咲か」の粗大ゴミ回収プロジェクトのメンバーが奔走しています。一面と二面でご依頼を集計した速報を掲載しました。毎年ご依頼者様は変わっています。ご依頼数はほぼ一定の数字で推移しています。本年お申し込みでなかった方も「来年こそは出せるようタンスの中の整理をしておきます」とのお声もありました。何とか本年もスムーズに実施にこぎ着けたいと一同、準備に励んでいます。最近、皆様からの持ち込み記事も増えてきました。「知ら咲か」は地域の皆様の紙の交流スペースでありたいと願っています。いつでも原稿や情報、質問などをお寄せ下さい。地域には各マンションで行っている行事や、白瀬川集住住宅協議会（通称・白瀬川プロジェクト）主催のイベントなど、素晴らしい活動をされておられる方が沢山います。いろいろなところで仲間を作られることも、この地域に生きるコツでないかと思えます。「知ら咲か」でも、できる時にできることを担っていただける方を募っています。是非、お手伝い下さい。

(K)