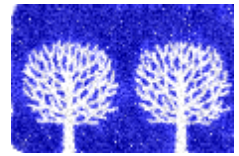


安心・安全  
を  
つ  
づ  
け  
ら  
れ  
よ  
と  
い  
ふ  
心  
を  
こ  
め  
て  
お  
し  
や  
ら  
せ  
ま  
し  
よ

# 知ら咲か



2017 JANUARY NO.44

(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。



2017年(平成29年)



明るい1年を

## 20017年 年の始めにあたり

知らせましょ・咲かせましょ 会長 福島 啓介

新年おめでとうございます。

白瀬川周辺の自然環境は大変素晴らしい。西に甲山や宝塚ゴルフ場、北はゆずりは公園、南東に大阪平野と緑豊かな温暖な気候に恵まれています。この地に暮らせる幸せを有り難く感謝しております。これからも長く幸せに皆様と過ごせることを念じております。



「知ら咲か」の昨年度の活動方針は

### 1. 広報誌「知ら咲か」の充実 2. 大型ゴミ回収

でした。広報誌「知ら咲か」はカラー化して、読みやすく内容も充実し地域情報誌として皆様に喜ばれるようになりました。大型ゴミ回収は、費用も削減し利用者にも感謝されるようになりました。多くの皆様のご協力により目標を達成できました。

介護の問題ですが、国の社会保障は先行き多難です。個人負担は増える一方です。介護、医療の費用は私たちの生活を圧迫していくことが予想されます。

行政の支援は必要ですが、自助の精神が大切だと思います。ご近所の助け合いが大切ですが、家族のあり方を考え直すことも解決策だと思います。

これは戦後の小家族の風潮がもたらす弊害があると考えられます。おじいちゃん、おばあちゃん、ご両親、お孫さん達が連れ添って白瀬川の近辺を散歩している光景を想像すれば、素晴らしいことでしょう。助けてくれる子供がいなく寂しく孤独な老人が多いのではないかと思えます。お年寄りが孫のお世話をし、ご両親がお年寄りの面倒をみる。それが出来ない人はご近所の人達が支えることが相互扶助のあり方だと存じます。そのお付き合いをするにはどうすればよいか? 会則や規約を作っても形式だけで心情が芽生えませぬ。それよりも趣味の会やスポーツ同好会や飲み会をつくれたら効果的だと思います。

今年も情報誌と粗大ゴミ回収に加え現在関心が高まっています防災活動にどうすればよいか、また「知ら咲か」として何ができるのか考えていきたいと存じます。地域の皆様の福祉に貢献して行きたいと考えています。

最後に皆様のご多幸、ご健勝を祈念致します。

# 認知症サポーター養成講座を受講（ふれあいサロン・アヴェルデで）

11月15日(火)の「ふれあいサロンアヴェルデ」は「認知症サポーター養成講座」でした。講師は地域包括支援センターの森川さんと廣嶋さん。  
 動画やスライド、寸劇を交えて受講者に分かりやすく「認知症の基礎知識」や認知症の方やその家族への接し方などを教えていただきました。以下、要約記載します。

## ◇認知症サポーターって？

何か特別なことをするわけではなく、認知症の方やその家族の「応援者」ということです。すなわち、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を暖かい目で見守る人です。認知症はだれでも可能性のある「病気」です。全国でサポーターは28年9月末で848万人います。

## ◇増え続ける認知症患者

認知症患者は2025年に700万人を突破するこ  
 とが予測されています。根拠として日本では4人に1人が65歳以上の高齢者、そして2025年には高齢者の5人に1人が認知症と予測されています。高齢者の身体特徴として「衰え」が出てくることは否めません。歳をとるほど認知症に

なりやすいことと、日本は世界でもトップクラスの長寿国(男性が世界3位、女性が世界で第1位)であることも関連し、これが予測数となつていきます。  
 歳をとるほど認知症になりやすいことがデータに表れ、高齢化の進む日本では当然の数です。

## ◇認知症って？

認知症は脳細胞が死ぬことなどで「脳に異常が起きうまく送れなくなった状態」です。認知症の症状には脳の異常が原因で誰にも出る症状である「中核症状」と、本人の性格や周囲の人との関わり方などで生じる「行動・心理症状」があります。  
 ついさつき言ったことを

加齢に伴う物忘れ		認知症の記憶障害
目の前の人の名前が思い出せない人	←→	目の前の人や誰なのか分からない
物を置いた場所を思い出せない	←→	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	←→	食べたこと事態を忘れていく
約束をうっかり忘れてしまった	←→	約束したことを忘れていく
曜日や日付を間違えることがある	←→	月や季節を間違えることがある

忘れる、物の名前が出てこない、時間や場所、人物を正しく認識できなくなるといったことが中核症状です。一方、暴言、暴力行為、徘徊、不安、うつ状態など本人の性格や周囲の人との関わり方で生じるのが周辺症状です。  
 不安や焦り、本人の性格等によつたり、周囲の適切でない対応(叱る、怒る等)で「不安」になり症状が出ます。

## ◇早期診断・早期治療

認知症は治療すれば直る場合もあります。又、早期発見で症状が軽い場合であれば最大限の効果が期待できます。出来るだけ早く専門医での受診が重要です。

## ◇「介護」とは

地域の中で、ご本人やご家族が「いつでも・どこでも・自分らしく」暮らせるように支援することと言えます。

## ◇こんな時どうしよう？

徘徊をしているおばあちゃん



さりげなく話しかけてみたり一緒に歩いてみましょう。

同じことを何回も聞く  
 本人が不安なのとわすれてはいけないという思いです。責めずに何度でも初めてのように対応しましょう。



お金がない盗んだの？と言う  
 否定せずに一緒に探して自分で見つけたように持っていきましよう。

## ◇オレンジリング

養成講座受講修了者にはオレンジリング(リストバンド)が配布されます。これは「認知症」を支援する目印で、家族や友人に認知症の正しい知識を伝え認知症になつた人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいはまちで働く人としてできる範囲で手助けするなど様々です。各自ができる範囲で、認知症の人を支援します。

## オレンジリング



## 初日の出

表紙の写真は昨年(2016年)のゆずり葉緑地公園の「こまです」。

モニュメントのまわりに多くの人が集まりました。早い方は朝5時くらいから日課のエデンの園までの散歩、そして6時半から10分間のラジオ体操を行い日の出を待つていました。



「ゆずり葉緑地・元氣」のみなさんの多くも散歩とラジオ体操の組み合わせを日課にしています。もちろん、「初日の出」を見に元旦の行事として来られた方も大勢います。わざわざ車で駆けつけたご家族もおられます。

当地域の方では行者山で初日の出を迎える方も沢山おられます。朝早くから照明用の懐中電灯を携行しての登山です。又、手近ではゆずり葉ピークから初日の出を迎える方もいます。ペランダからの初日の出も様になります。

本年もそれぞれの初日の出を迎えるのでしよう。

# 白瀬川両岸集合住宅協議会（白瀬川ブロック）主催行事



1年間準備した薪の運び出し

白瀬川ブロック恒例の「餅つき大会」は大盛況でした。風が強く急遽、会場を公園から集会所に変更して開催になりました。この餅つき大会を毎年心待ちにしている方はもちろん、初めての方もたくさん来場され会場の各コーナーとも長い列ができました。又、事前準備も含めた各マンションからのボランティアの方の奮闘もすばらしく感じました。

## 白瀬川集合住宅協議会主催

## 餅つき大会の記録

平成 28 年 11 月 23 日 (水)

会場: グリーンハイツ集会所

餅は多くの工程を経てできあがります。それだけ地域の皆さんのチームワークが必要なことが分かります。

蒸し上がった餅米は杵でつぶしこねます。つぶれてきてから「つく」作業。つき手と返しての呼吸も大切です。

蒸し上がる時間によってつき上がり時間も決まるのでお客様にはかなり待っていただきました。

蒸し上がる時間によってつき上がり時間も決まるのでお客様にはかなり待っていただきました。



餅米を蒸し器で蒸します



餅米を前夜から水につけ準備



餅米を蒸すため釜の火を準備



つけた餅を手早く丸めます



餅つきのメイン、つく工程



餅米をこねながらつぶす



ぜんざいや雑煮也大盛況



会場は混み合っ熱気が・・・



お持ち帰り用もちのコーナー



お父さんと「ぺったんこ」



僕もつきました



バザーコーナー



**パークマンション  
折り紙で作る  
「クリスマスツリー」**

師走に入つて一足早く、皆さんと折り紙をひたすら折つて其々のクリスマスツリーを完成させました。途中で可愛い幼稚園児二人がパパと恥ずかしそうに来てくれて、こちらはサンタをはって貼つてキラキラシ



「クリスマスツリー」を点灯すると華やかなロビーに変わり、年末まで皆様に楽しんでいただきます。

今回は、判る範囲のご高齢の皆さまへ手作りツリーをプレゼントして大変喜んで戴きました。新年のサロン開きは1月12日(木)初笑い「落語」です。

後半は「きよしこの夜」が流れる中、サンタ帽子のキャンドルサービスがあり「ケーキと飲み物」の特別なひとときを楽しく過ごし、「クリスマスソング」を歌つて今年のふれあいサロン収めとなりました。



今年のクリスマスのイベントのゲストは、8人の紳士のグループによる、ハンドチャイムの演奏です。クリスマスに相応しいメロディを奏でます。演奏者全員が、見た事も聞いた事も無



**逆瀬川マンション  
クリスマス交流会**

周りが、暗くなるころ、クリスマスツリーが光を放ち、参加者をお迎えします。今年は、ツリーを集会所の表に飾りました。午後6時〜10時までイルミネーションが、輝きます。クリスマスの集いに夢を添えてくれます。ご近所様の集いで楽しいひとときを過ごしました。



い楽器です。何も分からない状態からスタートします。指導者の指導の元、一生懸命に、練習をしました。

だれ1人休む事無く8月から数回の練習を得て、ひとつ、ひとつ、やりきつてきました。何も知らない人たちに、何度も、何度もダメ出しを繰り返して、仕上げに行く指導者のすごさ、短時間で8人の呼吸を合わせ、一人間違つてもおかしくなるので、一人一人の意識は、半端ではありません。

素晴らしい指導者の元、やり切りました。

成せば成る...8人の紳士は一つになり目的を達成された、ご自身の歴史を刻まれました。

# アウエルト 食事会、ハーモニカ、 そして「ビンゴ！」

12月14日(水)12時から15時30分まで、管理棟2階で開催された「クリスマス会」。



50名近い参加者を迎えました。新たな参加者もお見えになり、交流が深まりました。「むかし乙女」さん(お二人)によるハーモニカ演奏にのせて、たくさん懐かしい曲を歌いました。歌とともに時代背景がコメントされると「そうそう、そうやったねえ」とか「私、まだ生まれてまへんわ」「うっそく」など賑やかなこと。この日は松茸ごはんの入ったお弁当とお蜜柑、そして食後には、ミニケーキとコーヒーが用意されました。仕上げのビンゴゲーム

は、皆さん「本気モード」で番号の聞き漏らしもなく「ビンゴ!!」の声も元気いっぱいでした。景品を選ぶ楽しみも味わっていた良かったです。同じフロアに住んでいても言葉をお話したことがなかった方とお話しやご挨拶ができました。「最近お目にかかっていませんでしたがお元気でしたか?」「元気でしたよ。あなたの後ろ姿を見ることがありましたよ。」何よりも嬉しい言葉でした。当マンションも高齢化がすすみ、伴侶との死別や子どもが独立などで一人暮らしをしている方が増えていきます。前回の認知症サポーター研修や今回のクリスマス



会のように、平素は「ドア」を開けることの少ない住人同士で会話をしたり、共有できる話題に花を咲かせることは、とっておきのワインを開封するような楽しみになるものかもしれません。今回の催しは1月16日新年会。バス旅行の予定です。たくさんのご参加を!!!



毎回、交流会では、サンタさんがプレゼントを持って来てくれます。大阪弁のサンタさんプレゼントの中には、住民が収穫された野菜(大根、カボチャ、他)も提供して頂き当たった人は大喜びです。// 逆瀬川マンションでよかった「のテーマ」で最後はテーブルを囲み楽しめました。何が起きるかわからない中で、ますますのお顔繋ぎになるご近所の集いの大切さがわかりました。来年もよい年にしましょう

12月17日(土)開催



各マンションの行事を掲載いたします。投稿、取材いづれの方法でも結構です。ご相談下さい

## 有料イベントに参加して思うこと



12月14日(日)、グリーンハイツで行われた【クリスマス・ジャズ・コンサート】に参加してみました。このイベントは有料だったのですが内容と有料イベントにどれくらいの方が来られるのかも興味があり参加しました。

私の住むマンションでもイベントを行う時よく有料にするかどうかが話題になります。主催者側のメンバーは無料、外部の方は有料にしてはどうかなど、有料にしたら来てくれないんじゃないかななど。そんなことでこの点には特に関心がありました。

当日会場には60〜70名の方が来られておりなかなかぎやかな様子。内容は2グループに分かれて懐かしい曲を歌うといったものでしたがアド



特にキーボードの小場真由美さんは、さすがプロは違うなあと思わせるテクニクとアドリブ力というか場慣れしていることに感心しました。個人的にも逆瀬川界限で頻繁に演奏されているらしいのでまた聞きに行きたいと思



リブ的な要素が多くとても楽しかったという印象が残り満足しました。



った次第です。また、ギタリストのカルロス大野さんは施設などを慰問されていることの紹介もあり演奏以外にもバルーンアートを披露し観客にプレゼント。

さて、有料化の賛否は内容次第でもあり受け取り側の価値観に大きく委ねられると改めて感じました。人は好きなものにはお金を出すという結論ですかね。

今回の主催はグリーンハイツ・オールデイズ・ジャズ・サロンということで音楽サロンがあることにも驚きましたし羨ましい！なんでもそうでしょうか、一人で練習するとすぐ壁にぶつかってしまいなかなか進歩しません。上手な方のアドバイスも欲しい。私の住むマンションにも楽器のサロンがあればいいのに。だれか作ってください。

### 粗大ゴミ回収を利用して

#### ● シャンティー Nさん

粗大ゴミで今回お願いした綿掛布団は、長い間押し入れで収納していたものです。無償でいいから何とか活用できないかと、買い取り店とか布団屋さんに当たりましたが断われ正直始末こまっていたいました。

今回「知ら咲か」で事前チェックを含め大層ご丁寧回収頂き、ほっとしております。有難うございました。

ご面倒な手順に拘らず処理頂いた役員の皆様に感謝申し上げます。

尚、背広を含めて衣類、使用可能な家電等、再利用、リユースに繋がる処理(寄付含む)扱い店等の情報があれば教えて下さい。

#### ● アヴェルテ Kさん

今まで、粗大ゴミは自身でクリンセンターに持ち込みをしていました。搬入日を選んで手続きをしてクリンセンターに運び込みます。手間はかかりますが、何と言っても料金が魅力でした。

しかし、そうは言っておられない年齢になってきました。マンションの部屋から車までの運搬やセンターでの荷下ろしが一苦労という負担感が極度に増大してきました。

今回、思い切って「知ら咲か」さんに回収をお願いしました。丁寧な対応には頭が下がります。今回はエレベーター工事の関係で回収日より早く担当の方が来られ運んでくれました。状況に合わせた対応、次回からも利用させていただこうと思っています。

ちよつといい話

(HBO記)

世の中悪い事、嫌なこと、多いですが、良い事、素晴らしいことも多いですよ！

(その1)

マンション在住の女の子！お名前も知らないのですが？幼稚園児かな？

何回か出会ったのですが、勿論お母様と一緒にいたのですが、とにかく『あいさつ』がすばらしい！

『おはようございます』や『こんにちは』を、明るく元気よく大きな声ではっきりと言ってくれました。大変びっくりしました。多分、間違いない、お母様・おばあちやまの躰の良さにだと感心しています。

(その2)

エレベーター内で出会った同じマンションのご婦人。

私の乗ったエレベーターが下ってご婦人の階に止まると、窓越しで丁寧に一礼をして乗ってこられました。

『おはようございます』と挨拶をしていただきました。エレベーターを降りられる際は、『お先に失礼します。お気をつけて行ってらっしゃい』とおっしゃいました。

とても礼儀正しい方でした。お陰様でとても気持ちの良い朝になりました。

(その3)

早朝5時起きでウォーキングをしていた頃のことです。

マンションを出て、五丁目のバス停あたりを經由して、野上の郵便局横を通って、西山小学校横に出て、ガソリンスタンド前を經由して帰るコースでよく出会う方がおられました。

すれ違う際にならなず帽子に手を添えながら会釈をしていただきました。すれ違う場所は毎日のスタート時間等によって、野上の辺であったり、聖天さんの近くであったり、グリーンハイツの近くであったり、いろいろでしたが出会回数が増える毎に『会釈』が『おはようございます』になり、そのうち立ち止まって『立ち話』をするようになり、その後は、ウォーキング以外でも出会うと会話するようになりました。

ちよつとした気遣いでした。

(その4)

通勤の電車の中でのこと。お母さんと一緒に座っていた小学生の男の子が、乗ってこられたおばあさんを見ると立ち上がって席をゆずりました。照れくさそうな仕草がとても可愛らしく微笑ましい光景でした。

(その5)

ある日通勤のバスでのこと。私は一番前の席に座っていました。

あるご婦人の乗客が運転手に『Aに行きたいのですがバス停はどこで降りたらいいですか？』と聞いていました。が、運転手さんは『ちよつとわからないですね・・・』と答えていました。

その後運転手さんは運行中に聞かれた場所名を覚えていて、看板を見つけてバス停に着いたときアナウンスで『お客さんここで下車されたらいいですよ』と告げていました。ちよつとした気遣いでした。



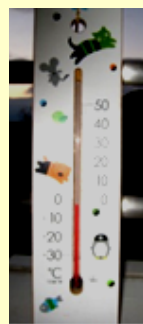
白瀬の自然

山手の冬雪景色



2009年1月25日

白瀬川両岸地域は市街地よりも気温が低めです。右の写真は2011年1月16日の温度計で△3度Cでした。逆瀬川駅では何でもない日に積雪することもありません。バスが動かなくなると徒歩で歩いていて骨折した方もおられます。やはり、山間部なのだと



2016年1月16日



2015年1月2日



2014年1月19日

感じる人が多い1月です。

知ら咲か健康講座③

【ロコモティブシンドローム】

執筆 安井整骨院 安井院長

ロコチェックで思いあたることはありますか？



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

【ロコモ】とは、運動器機能が衰え転倒して寝たきりになったり、要介護の状態になり易い状態の事です。

今回は、ロコモティブシンドローム

●ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えてくると、暮らしの中の自立度が低下し、暮

●ロコチェック!!

皆さんの今の状態はどうですか？

介護が必要になったり、寝たきりになる可能性があります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。人の寿命は延びましたが、運動器の寿命が身体に追いついてないのです。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を越えないようにします。



深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりして下さい。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



ロコトレ その3 その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



【編集後記】

新年号には多くの記事が寄せられました。やむなく、次号に持ち越した原稿もあります。各マンションでの行事も盛り沢山でもう少しページ数が多ければと絞り込みに苦労するほどでした。

地域の皆さんが多くの方と情報を共有したいの思いが強くなっている証かなとも思えます。

本年も多くの情報をお寄せいただきましたら幸いです。よろしくお願ひ申し上げます。

(S)