

安心・安全
楽しみ続けよう
生涯学習

知ら咲か



2017 JULY NO.50

(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。

七月から八月初めのイベント

七夕まつりやラジオ体操が開催されます

地域の「元気」はあらゆる世代の交流から・・・

活気のある「まち」には元気な子ども達や高齢者がいると言われます。

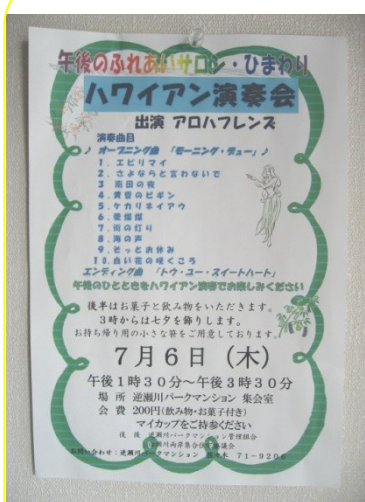
7月初旬の「七夕まつり」や夏休みの「ラジオ体操」はこのことを象徴する行事にこの地域で定着しつつあります。

今号ではそれらの行事の開催予定を取材しました。

七夕

パークマンション

7月の『午後のふれあいサロン・ひまわり』はハワイアン演奏会が行われます。その後、3時から七夕飾りを計画しています。(6日)



七夕

アヴェルデ

アヴェルデの七夕まつりは7月7日(金)に開催されます。

それまで5日間ぐらい管理棟で願い事を短冊に書き竹に飾ります。当日の夕方には多く子どもたちが集まります。



七夕

逆瀬川マンション

逆瀬川マンションの七夕まつりは、みんなでお茶タイムが大変盛り上がりです。今年も多くの方の参加を楽しみにしています。特にお子さまにも楽しんでいただければみんなの元気が倍増すると思っています。



会場
ゆずり葉緑地公園



出席カード

「夏休み子どもとみんなのラジオ体操会」
☆8月1日から1週間
主催 ゆずり葉緑地・元気
ゆずり葉緑地公園の砂防モニュメント前の広場では年中、朝6時半から体操をしています。夏休みには「夏休み子どもとみんなのラジオ体操会」が開催されます。出席カードを配布しますので、毎日出席シールを貼りましょう。

ラジオ体操

ゆずり葉緑地公園

お陰様で

「知ら咲か50号」

「知ら咲か」は平成25年6月の発刊から皆様のご支援のお陰をもちまして、今号で50号目を迎えました。これからも地域の皆様の情報を広く集めお伝えしていきます。

〇バックナンバーは？

読者の皆様から「知ら咲か」のバックナンバーについてのお問い合わせをお聞きすることがあります。バックナンバーのストックはほとんど有りませんが、「ホームページ」の「広報紙」タグをクリックし、創刊号から最新号まで一覧からPDF版をダウンロードしてご覧下さい。

バックナンバーはホームページで



〇節目の号の記事

創刊からの4年間の間にいろいろな出来事や行事があり、地域の人々の間でも素晴らしい出来事が多く見られるようになりました。節目の号の記事タイトルを辿って変遷を見ましょう。

【10号（H26年3月）】



- ① ブロックや各マンションの現状と今後を探る学習会を開催します。
- ② 「知ら咲か」今後の活動等についてのアンケートにご意見ご要望
- ③ 加古川グリーンシティ防災会 見学会のご報告
- ④ 生活防災紙上見学
- ⑤ 第二回全国集合住宅団地支え合いサミット



【20号（H27年1月）】



- ① 新年のご挨拶
 - ② 今後の「知ら咲か」活動
 - ③ アイデア初夢あれこれ
 - ④ 粗大ゴミ回収ご利用者様からのお声
 - ⑤ すてきなご近所さん
 - ⑥ 管理人徒然草
 - ⑦ 活動サポーター募集
- 出来るの？安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成

【30号（H27年11月）】



- ① 広報紙「知ら咲か」三十号を迎えました。これからも地域情報をお届けします
- ② 地震発生時の行動（前編）
- ③ 芸術の秋・食欲の秋・ス

ポーツの秋

④ 今年も実施しました「粗大ゴミ回収」

【40号（28年9月）】



- ① 粗大ゴミ回収プログラムをスタート 皆様方のご要望をお聞きます。
- ② パークマンション・午後のふれあいサロンひまわり
- ③ 夏休み子どもラジオ体操に多くの方が参加しました。
- ④ みんなで楽しんだ夏
- ⑤ 9月1日は防災の日です
- ⑥ 粗大ゴミ回収アンケート記入要領について



記事づくりは皆さまの情報から

「知ら咲か」は地域の皆さまからの情報を集めて編集しています。今後も情報をお寄せ下さい。

■こんな情報を

- 地域での出来事
- 各マンション、地域の行事
- 助け合いや防災関係
- 元気になる情報
- 趣味や特技情報
- 生活便利情報
- グループ活動情報
- 困りごと質問（例えばパソコン疑問）
- その他ジャンル不問です
- ご遠慮いただく情報
- 誹謗中傷となるもの
- 営利目的であるもの
- 特定の宗教や政治関係
- 個人的売り込み
- 知ら咲かは発展途上です
- まだまだ質の向上を目指しています。ご協力下さい。

サロン活動の紹介パネル展示 ふれあいサロンアヴェルデ

6月8日(木)、市役所の市民ホールで出前サロンが開催されました。当日はサロンと事業所の喫茶コーナー、手芸品の販売などの企画に合わせて市内のサロン活動の紹介パネル展示が行われました。



この地域からは「ふれあいサロンアヴェルデ」が展示に参加しました。会場に設けられた十二面のパネルでは、いろいろなサロンが工夫して展示をしていました。ふれあいサロンアヴェルデの展示は、毎月のサロンの写真とプロフィール、活動内容、そしてサロンの目ざすものを丁寧にまとめ多くの方の注目を集めていました。展示と同時に、「知ら咲か」に掲載された記事をフイルして来場者に活動内容を文章で見ただく工夫もされ、さらに関心を持っていただいていたようです。

(取材 S)

地域の情報ツール (紙媒体とWEB)

皆さんは常にいろいろな情報をどこから入手しているでしょうか。

近所の井戸端会議や知り合いからの話、あるいは新聞、テレビ、ラジオなどのマスコミ、さらにはインターネット等、そのツールを沢山お持ちでしょう。市や校区単位、更に狭い地域の情報も各種ツールがあります。

皆さんご存じのことでしょうが、今一度、ピックアップしてみました。

1. 広報たからづか



言うまでもなく宝塚市の市政を含めた毎月の分野別市政に渡る情報が掲載されています。注意深く読むと身近な便利情報も載っています。

2. 社協たからづか



宝塚市社会福祉協議会から隔月で発行されています。福祉やボランティア情報が得られます。

3. ゆずり葉だより



逆瀬台小学校校区のまちづくりの協議会として種々の活動をしています。ゆずり葉コミュニティとしての情報を年4回発信しています。

4. ブロックニュース



白瀬川両岸の8マンションで構成する白瀬側両岸集合住宅協議会(白瀬川ブロック)のニュース紙で隔月発行されています。

5. その他WEB情報
インターネットで得ることが出来る地域情報もいくつかあります。

- 宝塚市公式ホームページ
- 宝塚市社会福祉協議会ホームページ
- まちづくり協議会ポータルサイト
- ゆずり葉コミュニティブログ(新・旧)
- 知ら咲かホームページ

5月度ふれあいサロン・アヴェルデ 「オカリナ演奏会」



梅雨の晴れ間の爽やかな一日を、オカリナの美しい響きを堪能しました。今日のゲストは、逆瀬台地区在住のオカリナグループ「スオナーレ フェリーチェ」の皆様でした。男性1人・女性3人のグループで、1時間があっという間に過ぎていき「スオナーレ」とはイタリア語で「奏でる」という意味です。そして「フェリー

チェ」もまたイタリア語で「幸福」という意味。演奏を聴いた人々が幸せな気持ちになっただけでなく、演奏者自身も「スオナーレ」の演奏を通じて、自己紹介や楽器の説明を加えながら、前半は「コロラドの月」「見上げてごらん夜の星を」「また会う日まで」「埴生の宿」など懐かしい曲の演奏。後半は参加者全員でオカリナの音色を伴奏に「切

手のないおくりもの」「みかんの花咲く丘」「学生時代」「瀬戸の花嫁」などサロンでも人気のナンバーを楽しく歌わせていただきました。最後の曲はいつもの「故郷」。一番声も大きく気持ちのこもる合唱でした。一人で楽しむ音楽もいいですが、アンサンブルや合唱など、共に奏でる音楽は心を豊かにしてくれます。お腹の底から声を出すと、元気が出てきます。カラオケとはまた違った、まったりとした、ひと時でした。

演奏会のあとは、ティータイム。初めてサロンに参加された方を含め、自己紹介をしたり、会話がはずみます。「SHINMAI」という語感を「新米」と受け取り、「私はサロンの新米、〇〇です。」という自己紹介が何人か続きました。そのあと、くだんの「しんまいさん」(まったく違う漢字!!)の番。「私の名前が何度も使われたので、1回500円いただきます」とユーモアたっぷり。さすがに人生の達人です。今は些細なことでもトラブルになってしまう、とんでもない

事件となるニュースが散見されます。けれど、サロンの和やかで温かい空気にあっただけで、そのようなことは起こりません。それがコミュニケーションの賜物でしょうか。次回のサロンは7月16日(日)、13時30分からハワイアンソングの演奏会です。居ながらにしてワイキキの浜辺を楽しめると、今から楽しみです。どうぞ皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

執筆 N

常夏のハワイ コバルトブルーの海と空 OM記

ワイキキの浜辺は、それぞれのスタイルで、それぞれがのんびりと楽しんでいきます。ハワイは、アメリカの50番目の州として登録されました。ジエームススクックが見つけました。他の大陸と陸続きであったことはなく、900年頃、先住民は海を渡って、この地にきました。

踊りをよく目にします。フラダンスと違ってとても激しい踊りです。フラダンスは、神に感謝を捧げる踊りですから、ゆっくりとしています。1795年頃カメハメハによって数個の島が、統一されました。そして、アメリカの宣教師等の影響により風紀と社会秩序の乱れを回復すべく教育、政治、経済の分野に、広がっていききました。

今回は、ダイアモンドヘッドに登りました。オアフ島にある火山でハワイのシンボルです。海はもちろんワイキキ全体が見られ数々の絶景スポットとなっています。天気の良い日には朝日や夕日が見れて最高です。ゆっくり登っても途中まで、バスで行きますが2時間程で登れます。

ハワイは、何度来ても気を張ることなくリラックスクスできるリゾート地です。



知ら咲か健康講座 ④

健康の為のウォーキング

執筆 安井整骨院 安井院長

今回のテーマはウォーキングです。

ウォーキングの効果や歩き方についてお伝えします。

●ウォーキングの効果は？

ウォーキングは全身運動です。足の運動だけでは無く、手や体幹そして心臓や肺も使うのでまさに全身運動です。またウォーキングは、脳の高度な働きが必要です。人間は二足歩行なので、関節や筋肉を効果的に使わなければなりません。つまり歩くだけで脳の働きを高めています。

ウォーキングはストレス解消にも効果的です。歩き始めて約20分くらい経過すると脳内で快樂ホルモン「ドーパミン」等が分泌される事が分かっています。効果的です。

ウォーキングは心肺機能を高めてくれるので、高血圧症の予防改善にも繋がります。

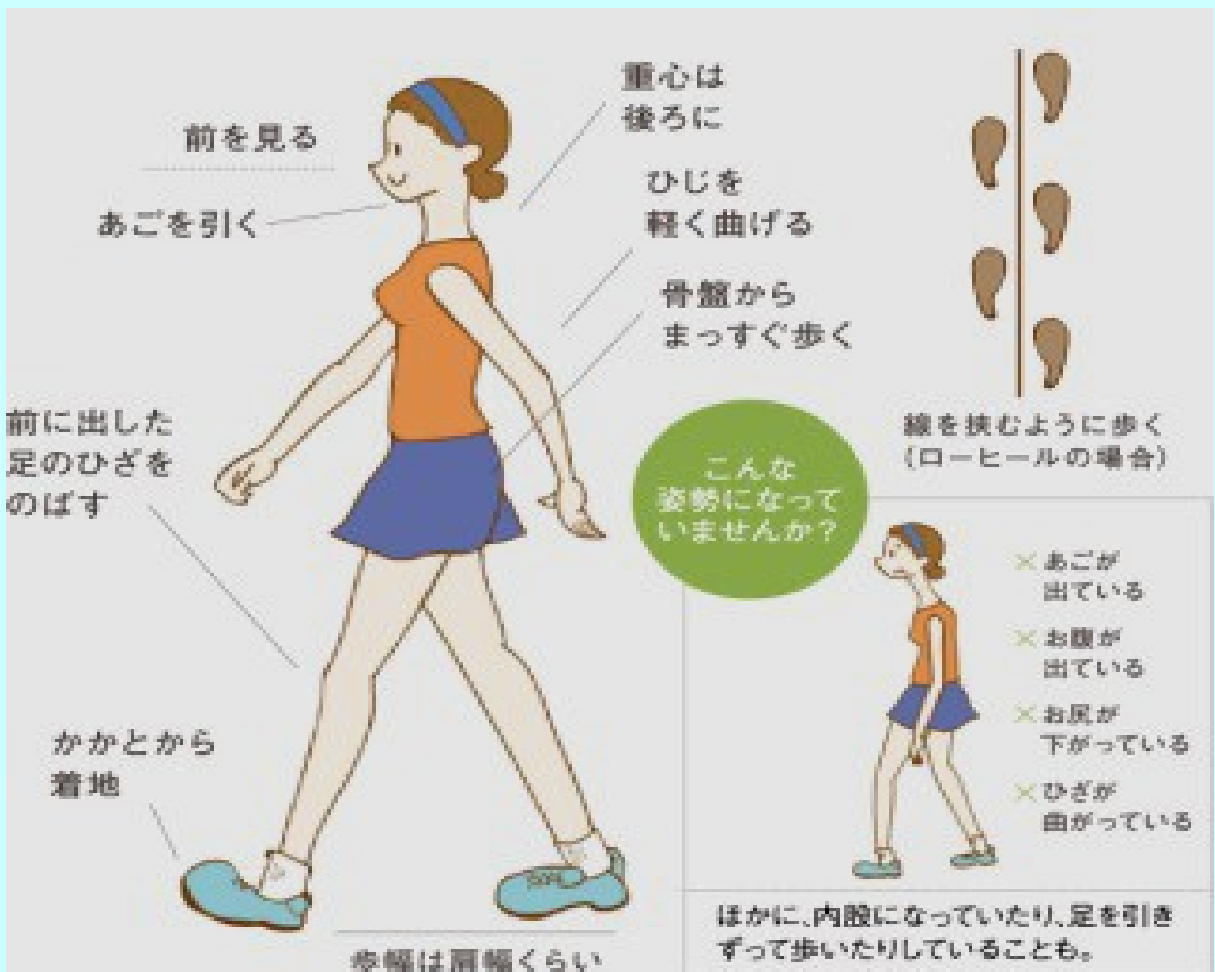
ウォーキングは、身体にとって、一番効率の良い運動ではないでしょうか？

ただ、歩き方には注意が必要です。

ウォーキングでは、30分以上続けて行えば良いとされますが、あまりダラダラやっていたのでは効果はありませんので適度な速度が大切です。

これからは、梅雨に入り体調管理が一番難しい時ですので、皆様くれぐれもお気をつけ下さい。

歩き方です。図を参考にしてみてください！



あれ・これ 私の雑記帳 O S 記

最近のTVコマースィナル
むちゃくちゃ多過ぎませんか！
最近のラジオコマースィナル
めっちゃ誘導型になっていませんか！

最近のテレビって、コマースィナルの回数が増えていませんか？
回数を数えたり、時間を計ったりした訳ではありません、が、そんな気がしてなりません！



民放はコマースィナル料が収入源ということは十分に理解していて、やむを得ないこととは、よく良くわかっているのですが、それでも・・・！
コマースィナルを見たくてスイッチを入れる訳ではありません。
見たいスポーツ、見たいドラマ、見たいニュース、その他いろいろ・・・！
その肝心なところで・・・コマースィナル、アーあーまたかいな・・・！！

そんなことの繰り返し、うんざりします。
コマースィナルを何とかしろ！

こんなこと思うのは私だけでしようか？

民放のシクミなのでシヤないなーと思います、視聴者有つてのテレビではないでしようか？

お客様第一、視聴者第一でコマースィナルの質、所要時間、回数を直してほしいと強く、強くそう思う今日この頃です。



一方、ラジオ放送でも同じようなことを思うのですがラジオもやはりコマースィナルのことです。

以前のコマースィナルは、スポンサーサイドからの型通りの宣伝文句を流すだけだったと思います。比較的的地味な、シンプルな、

インパクトに欠けるものだったとは思いますが。私にはそれで十分でした。
ところが今はどの局も打ち合わせたように会話形式のコマースィナルになっています。



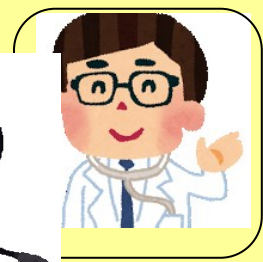
スポンサーの営業担当者やラジオ番組のアナウンサーとアシスタントとの強烈な会話形式の劇場型のコマースィナルです。

双方の巧みな販促効果が大きいのでしようが・・・

ラジオをお聞きの皆さんはどのように思っておられるでしようか？

このようなコマースィナルを初めて聞いた時は何処かの名医が、特別番組でゲスト出演で健康講演でもされていると思いき入っていました、コマースィナルと

判りビックリポンでした。



リスナーは有名な司会者やファンなアシスタントなどがスポンサーと会話や商品の素晴らしさをスピーチしていれば信用してしまうでしよう！

また、その効果を狙ったコマースィナルだと思いますが？？？？

ラジオはラジオの良さがありません。
聞いて、想像して、考えて、笑いこぼして、実行して・・・！！



さて、昔は広告に対して、誇大広告とか誇大表示等々の規制があったと思いますが、テレビやラジオのコマースィナルに対する今どきの規制はどのようになっているのでしようか？？？

モニター価格で・・・

今がチャンスです！！

このようなボヤキは私だけでしようか？？？

共感のお言葉や、お叱りのお言葉や、ご教示のお言葉をいただければ幸いです。

テレビ離れ、ラジオ離れにならないように！



白瀬の自然

カブトムシとカミキリムシ

夏休みのゆずり葉緑地公園にはカブトムシやカミキリムシがいることがあります。

カブトムシは昆虫の王様ともよばれ、角までの大きさでは日本で最も大きいそうです。身体の色は黒く、オスの頭にある角は二つに分かれています。日本各地の雑木林にいます。

7月～9月頃にメスが産卵して、9月から翌年の6月頃まで幼虫で過ごします。そして6月から7月はさなぎ、7月～8月が成虫の期間です。

カブトムシが好きなのは、クヌギやコナラといった広葉樹から出る樹液です。クヌギの幹は濃い灰褐色でデコボコがハッキリした木、コナラもクヌギほどでないがそれなりにデコボコした木です。ただ、カブトムシは基本的には夜行性ですので、昼は土に潜って隠れてしまいます。朝であれば4時から7時くらいに見かけることがあります。

カミキリムシは日本に800種もいるそうです。この写真はゴマダラカミキリ。白いボディに白いプチプチ模様があります。体長は2～4cmほどです。果樹や街路樹にもやってくるので都市部でも結構、見ることが多い昆虫です。ミカン農家などでは害虫として扱われています。

成虫は6月～8月に出現します。成虫の体長は2.5cmほどで前身は黒い色です。

前翅は光沢のある黒色に白い斑点が並んでいてよく目立ちます。前翅以外の部分はあまり光沢がなく、腹側や脚は青白い細かい毛で覆われています。触角は体長の1.5倍ほどで、触角を形作る各節の根もとにも青白い毛があるため、黒と青のしま模様に見える。

ゆずり葉緑地公園の夏は、このほかにもいろいろな種類の蝉を時期に応じて見ることができます。又、逆瀬川の近くではミヤマアカネが飛び交います。草むらではバッタやコオロギなど昆虫採集の定番ともいえる虫たちを見かけることができます。

もちろん、鳥類も飛んでいます。

時と場合によっては、蜂も飛んでいますので気を付けて下さい。



【編集後記】

笹竹に短冊を吊して願いごとをするようになったのは江戸時代から。手習いごとをする人や寺子屋で学ぶ子が増えたことから、上達を願うようになったそうです。

こうした本来の意味からすると「何々が欲しい・・・」というより上達や夢を願った方がいいのかも知れません。

6月の梅雨入り宣言の後もそれらしくない晴れの日が続き、農作物への影響も心配されるようになりました。

しかし、近年の集中豪雨や局地的な天気の変化は何時起こっても不思議でないのが現実です。熱中症などへの対策と併せ変化への対応も準備しておくことが必要ではないでしょうか。

7月から8月にかけては学期末、夏休みとお子さまやご家族にとって普段と違う特別な月になるかも知れません。

この地域には豊かな「自然」がありますので、ラジオ体操などで朝のフレッシュな空気をしっかりと吸ってみるのもいいでしょう。

地域の素晴らしさをこれからも取材させていただきますのでよろしくお願致します。

(S)