

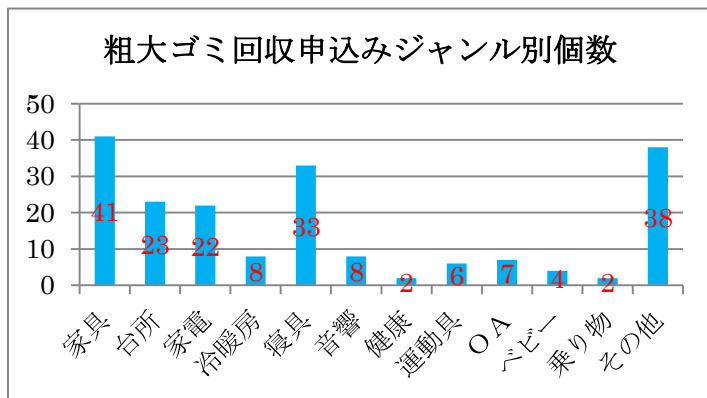
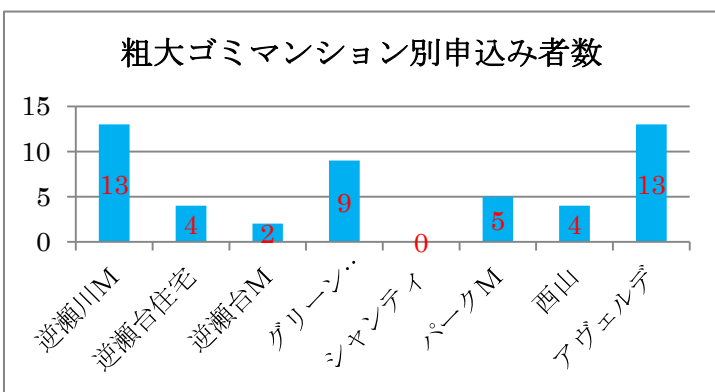
安心・安全
 住み続けられる
 住居環境

知ら咲か



2017 OCTOBER NO.52

(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。



9月11日締め切りで回収した粗大ゴミ回収希望アンケートを整理集計しました。回収希望の世帯数は、上のグラフで表示しました。逆瀬川マンションとアヴェルテが各13戸、グリーンハイツ9戸、パークマンション5戸、逆瀬台住宅と西山住宅が各4戸、そして逆瀬台マンションが2戸です。

50戸から194個の回収申込み 粗大ゴミ回収10月回収実施準備中

総計50戸からとなりました。ジャンル別集計では、家具類41個、その他品目38個、寝具33個、台所用品23個、家電22個、冷暖房と音響が各8個、OA7個、運動具6個、パズル4個、健康と乗り物が各2個となっています。総計は194個です。
 ほぼ昨年と同程度のご依頼

者と個数でした。背景には、年を経るごとに高齡の世帯が増えていることや断捨離や終活意識の高まりも見られることもあり、要望も一定の率で推移しているのでしょう。

回収実施までの流れ

今回のアンケート回収でご希望内容を把握しました。今後の回収実施までの流れは次のようになっていきます。

1. 依頼内容の整理
 ① マンション棟別、階別、階段別依頼者整理
 ② 同、品目と個数整理
 ③ 回収順路編成
 ④ 時間計画人員計画作成
2. 回収時人員編成
 ① 知ら咲か担当係編成
 ② 回収作業人員確保
3. 宝塚市への依頼関係
 ① 納入可能日申込みと詳細打ち合わせ
 ② 各マンション別持ち込みリスト作成(市への届け出書類)
 ③ 各マンションに証明印押印依頼
 ④ 持ち込み時間、車両台数届け
4. ご依頼者様との打合わせ
 ① 依頼品目確認
 (必要に応じ訪問もしくは電話にて)
 ② 回収料金等確認
 (品目確認と同時に実施することもあります。)
5. 当日の回収実施(10月)
 ① 知ら咲か係員と回収作業スタッフが訪問させていただきます。
 ② 回収料金精算
 知ら咲か係員にお支払い下さい。
 尚、知ら咲か会員様は3000円まで無料サービスをご利用いただけます。
6. 回収品搬入
 市との打ち合わせに基づいたスケジュールで順次搬入していきます。

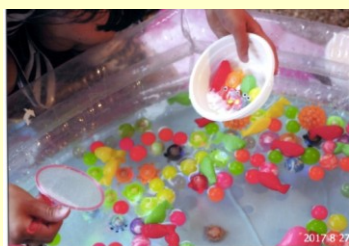
回収のご希望のお願い

回収日は予め時間等を連絡させていただけますが、作業の都合により時間が若干変動する場合がありますこと、ご了承ください。

逆瀬川マンション
防災なつまつり

2017年8月27日(日)

恒例のなつまつり 住民の顔繋がりイベントを重ねる事で沢山の人と笑顔を交わしてテーブルを挟み、どなたでもお喋りが出来る、楽しいひと時です。笑顔で対話出来る事は簡単そうで簡単ではないと思います。祭りには色々なドラマがありよさがあります。だから楽しいですね。今回もやきそばは美味し、ちぢみは年々美味しくなっていて担当者の努力が窺われました。ポップコーンとクリームソーダは無料で振る舞われ、喜んで頂きました。アイスクリームをのせたメロンソーダはとても評判がよく、これからのメニューに、加わるでしょう。





全員参加のイベントは一度は歌った事のある歌を大合唱しました。
最後は、ビンゴゲームです。空くじなしのお楽しみです。今回は、防災関連の景品を用意しました。例えばヘルメット、ヘットライト、アルミの毛布、折りた



たみの出来るバケツ、一人用のトイレ、等々、その他日用品の数々。
皆様が喜んで下さる、佐藤さんの畑で採れる大根、にんじん、玉ねぎ、じやがいも、ピーマン等の夏野菜は大好評です。
1等賞は、お米です。



あつという間に時間が過ぎました。これからは、参加（スタッフ一同も）された人が、楽しく喜んで下さる様、来年も集いたいものです。又、今回、ご都合がつかず、ご参加が出来なかった人も、来年は、楽しんで下さい。1日1日を大事に過ごしたいですね。

「甲山はUFOの出入り口？」

昨年のいつ頃か覚えていませんが、甲山の近くから日が暮れるとオレンジ色の発光体が飛んで行くのを毎日のように見るようになりました。

最初はドローンを飛ばしているのか、ヘリコプターだろうと思っていたのですが、ドローンにしてはジグザグに飛ぶし、ヘリコプターなら音がするし、全く無音なので

最近知人がスマホで動画を撮ったのを見せてもらうと、はつきり回転しているのがわかり、よくUFOを見る人に送ったら、間違いなく本物と言っているそうです。

六甲山等で長年UFOを撮影し続けているテレビのUFO特番に時々出演している武良(むら)さんによると「六甲山の地下にUFOの基地があり、甲山が出入り口になっているらしい」、なかなか納得してしまいそうです。

余談ですが、UFOという言葉は日本では(ユーホー)と呼んでいますが、世界では(ユーエフオー)と呼びます。何故日本だけ(ユーホー)なのか？私は作詞家の阿久悠さんが原因だと思います。ピンク・レディーが、犯人だと思っています。

unident.flyd. flying. object 未確認飛行物体やつばりユーエフオーだと思います。

話を戻して、どなたか甲山の発光体の謎を説明して頂きますでしょうか？宜しくお願いします。

(寄稿 Yさん)



第 89 回 ふれあいサロン・アヴェルデ 「敬老の集い」レポート

3 連休最終日の今日 9 月 18 日は台風一過の秋晴れでした。心配された豪雨も事なきを得、管理棟 1 階集会室には約 50 名の参加者が集まりました。萩や薄など秋の草花が飾られ、心づくしの手作りお赤飯には南天の葉(難を転ずる葉)が添えられています。

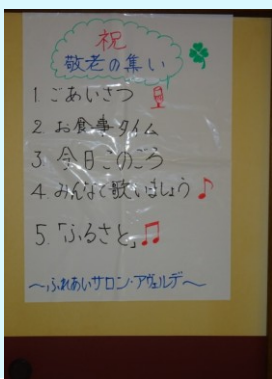


また、年齢を重ねると共に簡素化されがちな食事の在り方にも留意して、主食と副

食を共に食べましようとの願いを込めて 6 品のお惣菜も用意されました。そして紅白饅頭。
みなさんで和気あいあいと頂きました。
今日のプログラムは 1. ごあいさつ 2. お食事タイム 3. 今日このごろ 4. みなさんで歌いましょう 5. 「ふるさと」斉唱 です。受付を済ませる頃から「お久しぶり」「おげんきでしたね」「よくらいつしやいましたね」



「今日はご夫婦お揃いでようこそ」など会話は大いに弾んでおりましたが、お食事タイムのスタートでより一層盛り上がりつつありました。
プログラム 3 番 「今日この頃」ではマイクを順次回していく中で、自己紹介や近況報告や家族のこと、趣味のこと、今の生きがいについて、健康について、全参加者が味わいのあるコメント(失礼)を述べてくださいました。



筆者が心に残ったある女性の方のコメント。「私たちは仲の良い夫婦とは言えませんが、いろいろなあります。文句ばかり。でも最後は『ありがとう』といたい。そう思っ暮らしています。この方のご主人、どんなお顔で聞いてらっしゃるかしたら? とレンズを絞ると、なんとも幸せそうな頬笑みを浮かべて聞いておられるのです。



暑さ寒さに体力の低下、気力の減退。そんなこんなで外出が少なくなりがちですが、月一回の行事にお顔を見せていただくことで、何気ない会話から、「みなさんも同じ悩みがおりなんだな」「声を出すとスッキリするな」などと感じたり元気になるかと思えてきます。



暑さ寒さに体力の低下、気力の減退。そんなこんなで外出が少なくなりがちですが、月一回の行事にお顔を見せていただくことで、何気ない会話から、「みなさんも同じ悩みがおありなんだな。」「声を出すとスッキリするな。」「などと感じたり元気になっただけなのではないかと考えています。



それから、コメントが進む中で、健康不安に関する「この頃」の話がありました。救急車のお世話になりました。みなさんの見守りがいたいただきたい。大病から復帰できました。介護からつかの間の休息の時間を得たのが嬉しいです。等々。

このマンションに入居された年月も様々。同じ番館、同じフロアーでも今まで話したこともなかった方。そのような状況であっても、わずか2時間あまりの時間で、懐を開き合いお互いの声に耳を傾け合えることの素晴らしさ。今日もたくさん感動がありました。

執筆 N



『皆さん！気をつけましょうね』あれこれ・・・！

(1) 歩きスマホ危ないですよ！

スマホ利用者は今や80%に届く勢いで伸びているようです。電車に乗っても廻り100人に5人以上がスマホと向き合っています。

多くの歩行者がスマホを片手にもって行動しています。スマホを見ながらの、歩行や階段の上り下がり、電車の乗り降りなど非常に多いように思います。

9月6日の読売新聞には『歩きスマホ、トラブル続発』記事が載っていました。9月4日の浜村淳のラジオでも注意を呼び掛けていました。

① 歩きスマホの女性に意識的に体当たりし金銭を取り上げた(恐喝) ② 同様に意識的に体当たりして重傷を負わせた。(傷害や過失致傷)

③ 歩きスマホの男性に注意をした男性が逆切れし殴られ重傷を負った。(傷害や過失致傷)

④ 他に、自損事故も多いため、加害事故を起こさないよう・・・！！

(2) クリーンハイキングに参加して思ったこと

スマホをお持ちの方は、このようなことが起こらないよう気を付けて下さいね！

9月10日、白瀬川両岸ブロック協議会主催の「グリーンハイキング」に参加しました。今回は、市による除草前だったので、道路わきの除草と川辺のとれる範囲のゴミ収集となりました。参加者で川上の西山住宅から川下の逆瀬川までまでの範囲を分担しての作業を行いました。

私は、グリーンハイツD棟北側辺りの川原に降りて、ごみ拾いをしました。伸びきった雑草を掻き分けながら見つけたゴミをポリ袋に入れながら約一時間作業しました。

食べ残ったナイロン袋、トレイ、空缶、が大部分でした。が、考えられないゴミが捨てられていて、びっくりして写真に撮ってしまいました。日頃は四季折々の自然豊かな美しい川と違って、おりました。このゴミをみて愕然としてしまいました。

つつくったゴミは、川や道端等公共場所には捨てないよう気を付けましょう。

(3) タバコのポイ捨て！

しかも火を点けたままなますよ！信じられない！

ある朝、ゴミだしに行ったら妻が憤慨して帰ってきました。お父さん、駐車場に火を消さず煙の出ているタバコが捨ててあったよ！

さつき車が出て行ったから、あの運転手に違いないは！このマンションもマナーが悪くなったな！

火を消して処置をしてきたと言っていました。この地域は歩いていても、ゴミは落ちていない地域と思っただけですがタバコの吸い殻は結構捨てられています。

喫煙される方は、ポイ捨てしないよう、気を付けましょう。(HBO寄稿)



9月10日 逆瀬川グリーンハイツ自治会主催
 関西学院大学グリーンクラブ合唱演奏会



9月10日(日)逆瀬川グリーンハイツ集会所において、関西学院大学グリーンクラブの合唱演奏会が開催されました。同クラブは1899(明治32)年に誕生した日本で最古のグリーンクラブです。又、全日本合唱コンクールにおいて金賞や部門最優秀賞の常連として活躍しています。

今回は、約120名いる部員の中の2年生を中心に編成されたメンバー17名での演奏でした。

この日を楽しみにしていた方々で満席の会場は開演前から熱気があふれていました。毎年、積み重ね、住民の皆さんに浸透した催しとなっているようです。



第一ステージは校歌「OLD KANSUI」「緑濃き甲山」「空の翼」の3曲で始まりました。次いで黒人霊歌、メンデルスゾーンの「Beati Mortui」、そして「竹田の子守歌」と齋太郎の民謡2曲でした。

休憩時にはカルテットで大人数とは違った楽しい味を感じられました。



第二ステージはバーバリーヨップスタイルの曲「Sound Celebration」始め3曲、次いで合唱スタイルで「ルパン三世のテーマ」と24時間テレビで歌われている「サライ」です。

最後は中島みゆきの作った曲「時代」「宙船」「愛だけを残せ」の3曲。もちろん「宙船」はトキオが歌っています。中島みゆきが提供したものです。

これで、すべての曲が終了しましたが、アンコールの手拍子でもう1曲、加山雄三の「君といつまでも」を歌っていただきました。

客席は素晴らしい合唱を聴き、歌だけでなく青春時代の気分を体感した一時となったようです。

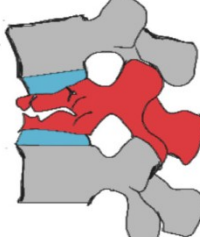
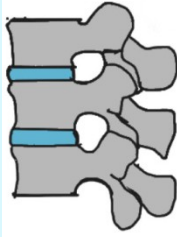
(取材 知ら咲か S)

いつのまにか骨折について

最近、よく耳にするのが「いつのまにか骨折」

名前の通り「気がついたら骨が折れていた」というもので、背骨の骨折「椎体の圧迫骨折」のことを言います。

正常

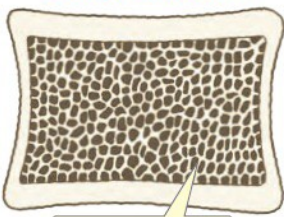


「骨粗しょう症について」

骨粗しょう症は簡単に言えば、骨密度が減り骨の中心がスカスカになってしまう病気です。その結果、少しの衝撃で骨折

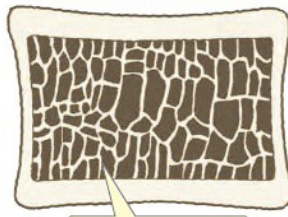
いつのまにか骨折が起きる要因は、骨の量の具合にもよりますが、「骨粗しょう症」をお持ちの方です。

健康な背骨の断面



骨密度が高く丈夫

骨粗鬆症の背骨の断面



骨の中がスカスカの状態

折れたり、くしゃみだけでも骨折してしまうのです。特に背中が圧迫骨折しやすく、その結果背中が曲がりやすくなります。背中が曲がると、体のバランスが取りづらくなり、歩行することが困難になり頻繁に転倒してしまいます。それが相まって背中や腰の痛みにつながります。特に女性の方は、60歳から骨粗しょう症になる割合が急激に増えていきます。なぜなら、骨の新陳代謝に女性ホルモンが大きく関わ

っており、女性の骨の量は閉経を迎えると減り始め、加齢とともに減少が進み骨粗しょう症になる危険性を持っているのです。

実は骨粗しょう症には2種類あります

一つは「続発性骨粗しょう症」

これは病気や薬の副作用などが原因で起こる骨粗しょう症です。

もう一つは、「原発性骨粗しょう症」です。

これが一般的に言われる骨粗しょう症です。

まず、原因として言われているのが、ホルモン・加齢・体型・運動・喫煙・食事・アルコール摂取ですが、これらが複合的に合わさって起こります。

栄養面の原因は、なかなか難しいですが、骨形成に欠かせないカルシウムを不足させる運動性タンパク質過多の食事、ビタミンDとビタミンKの不足した食事、カフェインの摂りすぎ、過剰なアルコール摂取が言われています。

逆に日光浴をすることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも作られます。

また骨にカルシウムを蓄える為には運動する事が大切です。

それは、運動です。運動をすることで骨に適切な負荷がかかります。

このように、日々の何気ない運動を習慣にしていけば、骨粗しょう症は、十分に予防することができます。

また骨にカルシウムを蓄える為には運動する事が大切です。

それは、運動です。運動をすることで骨に適度な負荷がかかり骨密度が保たれます。

このように、日々の何気ない運動を習慣にしていけば、骨粗しょう症は、十分に予防することができます。

紫外線を浴びることで体内でも作られます。

また骨にカルシウムを蓄える為には運動する事が大切です。

それは、運動です。運動をすることで骨に適切な負荷がかかります。

このように、日々の何気ない運動を習慣にしていけば、骨粗しょう症は、十分に予防することができます。

また骨にカルシウムを蓄える為には運動する事が大切です。

それは、運動です。運動をすることで骨に適切な負荷がかかります。

このように、日々の何気ない運動を習慣にしていけば、骨粗しょう症は、十分に予防することができます。

また骨にカルシウムを蓄える為には運動する事が大切です。

それは、運動です。運動をすることで骨に適切な負荷がかかります。

このように、日々の何気ない運動を習慣にしていけば、骨粗しょう症は、十分に予防することができます。

軽度の骨粗鬆症の症状



立ち上がる時などに、背中や腰が痛む



重いものを持つと、背中や腰が痛む



背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう



転んだだけで骨折する



背中や腰が曲がってくる



身長が縮んでくる



背中や腰曲りがひどくなる



身長が縮みがかなり目立つ

重度の骨粗鬆症の症状

- ・最近、急に背中が曲がった
- ・背中が縮んだまま伸びない
- ・背骨を抑えると痛む
- ・動いた時に背中が痛む
- ・「いつのまにか骨折」を予防する為には、骨粗しょう症を予防する必要があります。
- ・皆様、ぜひできる範囲で結構ですので、日光浴、運動を意識してみてください。



寒露の季節・霜降の季節

2015 年 10 月 13 日午前 6 時 25 分ゆずり葉緑地横逆瀬川河原にて

日本では 24 節気で季節を表してきました。秋分の日から数えて 15 日目頃が「寒露」。寒露から数えて 15 日目頃が「霜降」です。寒露は、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことです。朝早くには足元に露を感じます。

霜降は秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃で朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。

アレチヌスビトハギの実がズボンなどにくっつき、衣服から取るのに苦労することもあります。

同時に紅葉も進んで木々の赤みが増す季節です。



【編集後記】

「粗大ゴミ回収」ご希望アンケートを整理しています。今回も例年並みの申込者数、申込み個数のようですね。年々、高齢世帯の方、単身の方が増えていくことから新規の必要が一定数が継続して出てくるでしょう。毎年の行事として「粗大ゴミ回収」は必要かもしれません。「知ら咲か」各号で、当地域各マシヨンのイベントや等を積極的取り上げさせていただいています。各マシヨンの行事では「他マシヨンの参加歓迎」という行事がたくさん企画されています。他マシヨンのイベントに参加することで地域で幅広く知り合いが増えて、いろいろな情報を得ることが出来ます。又、ご自身のマシヨンに取り入れられるヒントもたくさん転がっていることが判ります。是非、他マシヨンにも目を向けていただきますようお願いいたします。

この秋も白瀬川ブロックの方々や各マシヨン自治会、サロンでたくさんの方の芸術関係行事が開催されます。各マシヨンの掲示板を注目して下さい。有効に作品や音楽を楽しみましょう。

再度になりますが、「粗大ゴミ回収」を 10 月に実施します。通路等を一時的に使わせていただきますがご理解いただけますようお願いいたします。

(S)