

知ら咲か



2018 JANUARY NO.56

(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。

年の初めにあたり

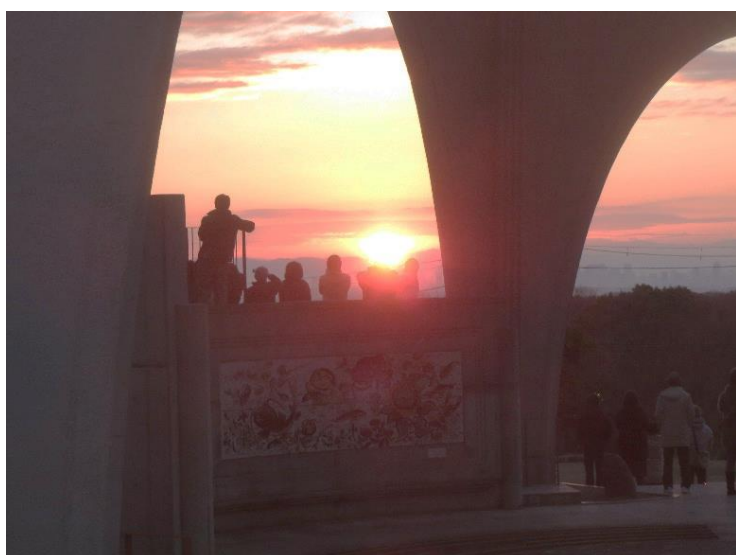
自然とともに みなさまとともに

知らせましょ・咲かせましょ 会長 福島 啓介

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様にはお元気で良いお正月をお迎えのこととお慶びいたします。

小生、ここ白瀬川のほとりに住み17年になります。振り返れば大阪の谷町に生まれ東天下茶屋、豊中、池田(その間ニューヨーク、東京)そしておそらく終焉にしようこの地でつつがない余生を楽しんで

おります。そして間違いなくここが一番素晴らしい所だと満足しております。川には白鷺や鴨、小魚やトンボ、きれいな花がたくさん見られます。都会の近くでありながらも永く幸せに皆様と過ごせることを念じています。



は出の「初日」は、岩倉の葉緑素が追いつかずに、移動することができません。



「知ら咲か」の本年度の活動方針は引き続き

1. 地域情報紙「知ら咲か」の継続、充実

2. 大型ゴミ回収

を目標にしております。

情報紙「知ら咲か」はカラー化して、読みやすく内容も地域に密着した親しみのあるものになりました。近隣の人の活動が生き生きと紙面を飾り楽しい雰囲気のあるものになり皆様に喜ばれていると思っています。しかしながら編集には大変苦労しております。是非とも皆様の情報(写真、文章、絵)があればどんな些細なことでもご提供をお願いします。

大型ゴミ回収ですが、前回は

無事終えることができました。費用も節減し特に高齢者に喜ばれております。しかしながらこの活動を続けていくのは、大きな問題があります。まず、お世話する人達(しらかのスタッフ)の高齢化です。気持ちがあっても身体がついていきません。

次にこの活動の行政(宝塚市)との関わり方です。行政は住民へのサービスとして市民各自に対する支援の

あり方です。直接ゴミ回収するか、もしくは指定業者との取引です。しらかは営利業者ではありません。したがって今までのように、それを年間行事としてゴミ収集事業として実施していくには行政が認めることが出来ないとのことです。2年に1回か3年に1回にした方が望ましいとのことです。そうなれば住民のご要望に充分お応えすることができないと懸念してまいります。今年の実施できるかどうかわかりません。よろしくご拝察、ご理解のほどお願いします。

最後に「知ら咲か」の今年の課題ですが

1) 会員数の増加 2) 寄付金を募る

によって、会の組織の強化、運営資金の確保です。何卒、この地域のコミュニティの充実のため皆様方の暖かいご支援、ご協力をお願いします。



逆瀬川マンション 防災クリスマス交流会

2017年、最後のイベント、12月16日(土)クリスマスソングのBGMに迎えられ、いよいよクリスマス会の始まりです。

2017年、いかがでしたか？涙あり、笑いありの1年でした。そして、2018年がよき年でありませうように、思いっきり楽しみませう。そして、それぞれの人達の歴史の1ページを飾りませう。

ハンドベルの11人の奏者によるベルの囁き、お一人お一人の心に刻まれました。大阪弁のサンタさんも、お元気で、子供達も大喜びです。



いつ、何が起きてもおかしくない、今、元気で沢山の、人と集えることは、喜ばしいことです。



いつもの定番、飲み放題、食べ放題、プレゼントも、定番のクリスマスの花鉢、ワイン、又、定番になった佐藤さんちの、畑から生まれたお野菜セットおでんの大根も頂きました。(いつも感謝しています)心温まる、佐藤さんちの畑と私達の繋がります。ご近所様との、幸せの輪が広がります。



逆瀬川マンションには、3大まつりがあります。4月のさくらまつり(おもちつき)、8月のなつまつり(ビンゴ)、12月のクリスマス交流会があります。すべて、防災を考え、管理組合、自治会、すこやか会の三位一体でのお楽しみ会です。今年も、よいお年で有りませうように。

「クリスマスツリーを飾りましょう」

師走に入り一段と冷え込む日の午後、当マンションロビーに恒例の「クリスマスツリー」をサロン参加者で飾りつけ、キラ☆キラ☆イルミネーションを点灯しました。集会室のテーブルには、小さな布製の手作りクリスマスツリーの間にキャンドルの火が暗くした部屋で揺らい



でいます。クリスマスメロディーのBGMが小さく静かに流れる中、サンタ帽子を被り、柔らかいふわふわの「シフォンケーキ」を頂きながら賑やかに和やかなひと時を過ごしました。「赤いお鼻のトナカイ」他クリスマスソングを歌い、もう一度キャンドル灯火の下「よしこの夜」を歌って今年のサロンは終了しました。26日までロビーに暖かく華やかに点灯しています。お楽しみください。



逆瀬台住宅 ながみサロン
「毎月のイベントを楽しんでいます」

2017年は6月に七夕飾り作り、7月「認知症について」で認知症がどんな病気なのか、そしてその予防法を学び、8月ぬり絵、9月 童謡を歌おう、10月 ハロウィンを飛び出すカード作り、12月クリスマスリース作りを進めてまいりました。

新春は「会食会」で新年を迎えます。皆様のご参加をお待ちしております。

(投稿 サロン代表 宮部様)



いつもよく顔を見せてくださる方も何人もおられますが、それぞれのイベントで、異なるメンバーの方が参加してくださったのが、特徴でした。

10月はハロウィーンということで、子供たちも参加してくれました。12月は折り紙だけを使い素敵なクリスマスリースが完成し、皆さん、お喜びでした。2018年、1月にはお食事会を開催予定です。皆さん、おしゃべりに、笑いに来てください。



逆瀬川グリーンハイツ 「クリスマス LIVE コンサート」

12月10日(日)に逆瀬川グリーンハイツの第2回クリスマスLIVEコンサートが管理棟2階集会所で開かれました。



曲目：団歌、おお牧場は緑、おおスザンナ、線路はどこまで続く、泳げ鯛焼き君、ロシア民謡1週間、シューベルトの夜、ウエーバーの魔弾の射手より狩人の合唱、ウイーン我が夢の町、(最後のアンコール曲) ホワイトクリスマス

逆瀬川グリーンハイツ クリスマス Live コンサート

日時：2017年12月10日(日) 開場：1:00 PM 開演：1:30～終演：3:30

場所：逆瀬川グリーンハイツ マンション管理棟2F(集会室)

参加費：One Coin 500円 (飲み物持ち込み自由)

第1部 サード エコー (男声合唱)

指揮：高野喜久子 ピアノ演奏：三宅麻由美
曲目：ウイーンわが街、夜、狩人の合唱、民衆の歌が聞こえる

第2部 ジャズ・ライブ

ピアノ：小場 真由美 ポサノバギター：カルロス 大野
Vocal：井波 さおり Vocal：柏 ときえ
曲目：イバネマの娘、One Note Samba、Cocobado、おいしい水
Mary Christ、Have yourself a merry little Christmas
Night and Day、The way we were、No more blues、
酒とバラの日々、On the sunny side of the street、Stardust、

(※お、曲名は一部変更がある場合があります)

グリーンハイツで予定していた行事が台風の影響で延期になったためこちらが先になつたそうです。左のプログラムのように二部構成です。第一部は男性合唱グループ「逆瀬川サードエコー」です。全員白のブレザースタイルで調和の取れた合唱が会場を魅了しました。グループと曲目紹介はメンバーである在阪某局の現役アナウンサー氏、流ちょうな語りで場内を魅了しました。グループは16年前に結成された、人生の第三ステージとしました。平均年齢74歳、下は60歳から最高齢は84歳だ

そうです。皆さん張りのある声で若々しさを保つています。30分間休みなく別記の全曲目を楽しませていただきました。第二部はジャズ・ライブです。ピアノが小場真由美、ポサノバギターをカルロス大野、ボーカルは井波さおり、



同じくボーカルの柏ときえ。こちらはプロとして各所でライブを開いています。カルロス大野は多少バルーンアートも心得があるの会場にも飾られました。曲は柏ときえのゆったりとしたメロディから始まりました。歌の間には小場まゆみのいろいろな楽器の音色も楽しむことができました。



アコーディオンもありました。昔懐かしい和風のメロディもあり場内から大拍手です。第二部の後半のボーカルは井波さおりに。ポサノバのリズムが心を和ませてくれました。関学グリーンクラブ等も併せて音楽に強い主催のグリーンハイツさんの皆さん、ありがとうございました。

ふれあいサロン・アヴェルデ 第92回「クリスマス会」レポート

12月17日(日) 11時
30分。年内最後のサロン行
事「クリスマス会」の始まり
です。

45名の参加申し込みを
受け、お弁当やゲーム賞品の
買い出し、会場設営など、前
日より準備をしてお客様を
お迎えしました。久しぶりに
お越しいただいた方、近隣地
域からご参加下さった方、づ
か塾生の方。皆様の笑顔で3
時間余りはホットな空気に
終始し大成功でした。



オープニングには、今年寄
贈いただいたピアノのお披
露目でクリスマスナンバ
ーを演奏。そしてお楽しみの一
つ、お食事タイムです。買い
出し担当が吟味した17品
目のお弁当。健康講座で学ん
だバランスの良い食事を実
行中。和やかで賑やかな会食
風景です。お茶の用意も準備
万端です。



食事の後はお楽しみみの二
つ目。すき焼きジャンケンゲ
ームです。景品も準備されて
います。
リーダーと順番にじゃんけ
んをして勝ったらカードを
引けるのです。単純なゲーム
ですが、いかに勝負し高得点
のカードをゲットするかで
ヒートアップです。「お肉引
いてよ！」絶叫です。



大笑いして少し疲れたので、
コーヒータイム。美味しいケ
ーキにまたまた話もはずみ
ます。
そして、皆さんでお気に入り
の歌を10曲。ソロデビュー
もあり、二部合唱もあり。
歌い収めは締めめの定番曲「ふ
るさと」です。来年もまた、
こうして元気に集えますよ
うに。
次は1月13日(土)の新年
会です。ゲスト出演はバラエ
ティーショーの予定。乞うご
期待！



次は1月13日(土)の新年
会です。ゲスト出演はバラエ
ティーショーの予定。乞うご
期待！

スタッフの皆様、1年間
お疲れ様でした。



12月13日(水)
アヴェルデ自治会 健康福祉部主催

「骨密度測定・健康講座」レポート

宝塚市立健康センターより運動指導員・栄養士・保健師の3名の方を講師にお招きし、住民36名が受講しました。自治会長のご挨拶をスタートに、受付順番にそって骨密度測定の開始。1時間をかけて一人ずつ測定しました。測定時に各個人に計測値のデータが手渡されます。初めて受講する方はデータの意味を考えた中、前回に引き続き受講した人がさっそくレクチャー。だんだん会場が賑やかに。「骨の強さ」を表わすS O S (Speed of Sound) 値などがグラフに示され、標準値より高いか低いかが一目瞭然。一番気になる処でしょうか。

そして、よりシビアな数値。%YAM(Young Adult Mean) 骨が一番元気である20歳代の標準

値を100とした現時点の値。加齢と共に100を下回る可能性が大。でも100を超えるている方も。素晴らしい!

さらにショッキング?な現実実は、%AGE値。同年齢の標準値を100とした時の今回のあなたの値ですとの説明。筆者は100を下回っておりま保護の観点よりご容赦くださいませ。女性ホルモンとの関係性もあり、骨密度の低下傾向は有る。でも、骨を少しでも元気にするために、①バランスの良い食事②適切な運動③こまめに体を動かす生活習慣 この3つを心がければまだまだ大丈夫!との心強いご指導にとりあえず胸をなでおろし。あとは実行あるのみ。



次は栄養士さんによる栄養講座を30分間拝聴。テーマは「おいしく、楽しく食べて目指そう!骨太美人 骨太男子!」。厚生労働省の統計を参考に年代別カルシウムの平均摂取量を知ります。これだけの量を摂取するのは難しい。では、どう対処すればよいのでしょうか。

- ① 1日3食。欠食をしない。間食もうまく活用しよう
 - ② 「主食・副食・副菜」のそろったバランスのとれた食事が基本
 - ③ カルシウムだけ摂ってもダメ。いわゆる「ばっかり食」はよくない
 - ④ タンパク質の多い食品をバランスよく適量を心がける
 - ⑤ 塩分の摂りすぎに注意! カルシウムの吸収を妨げるから
- 「ゆっくり」「よくかんで」「たべる」
骨は2~3年で生まれ変わるそうです。千里の道も一歩から。2~3日の努力であきら

めたらダメ。沢山の方がこの講座に関心をもちリピーターになってもらえるように嬉しいです。



り足を上げゆっくり下ろす。つま先を上下に動かす。テレビを見ながらでもできる少しの時間の筋トレでした。筋トレで骨を丈夫にし、転倒予防を。転倒から骨折、寝たきりというケースは健康寿命の大敵。家の中でつまづいたり、片脚立ちで靴下が履けないなど口コモチェックに該当すれば要注意。



次は運動指導員さんによる健康体操。30分間の予定でしたが、戦々恐々とされてか退出なさる方も。運動が超苦手!な筆者もドキドキしましたが、下肢の筋肉の役割割についてレクチャーの後簡単な筋トレの紹介。椅子に座ったまま簡単な筋トレの紹介。椅子に座ったまま、ゆっく

3名の講師の皆様、本当にありがとうございました。あつという間の2時間。終了後はなごやかに茶話会。生活を振り返るお話の花が咲きました。毎週金曜日10~15からは「いきいき百歳体操」にも是非ご参加ください。

執筆 N

知ら咲か健康講座 ⑥

メカノレセプター

執筆
安井整骨院
安井院長

本当にご高齢者の方や子供達がよく転倒するのは、筋力が弱いだけなのでしょうか？
ちよつとした段差につまづいたり、床が濡れていて滑ったというなら分かるのですが、フラットな床の上で転ぶのはなぜでしょうか？
その理由に関係しているのが、今回お話しするメカノレセプターです。

☆メカノレセプターとは・

メカノレセプターとは、(感覚受容器)の事で、体のいろいろな部分にあります。その中でも足の裏・(かかと・足の指の付け根・足の親指)に多くの受容器が存在します。

この受容器の役割は、(センサー)機能です。
例えば、立っている時に、体重がどこにかかっているかを検知し、その情報を脳に送ります。
脳は目や耳にある三半規管から入ってきた刺激とメカノレセプターからの情報を統合して今、(体が真つすぐ)になっているか？(少し右に重心がずれている)などを判断します。

そして体が真つすぐに位置するように(転倒しないように)、体の各筋肉に指令を出しバランスをとります。
もし、そのセンサーの機能が不十分なら脳は体の位置関係が分からなくなると、わずかにバランスを崩しただけでも体がグラグラとゆれてしまいます。

さらにセンサーの機能低下が進めば、体がぐらつくだけではなくバランスをとりきれず、転んでしまうのです。
初めにご紹介したように、ご高齢者が転倒しやすいのは筋力が弱っているからだけではなく、このメカノレセプターの機能が落ちてきている事も大きな原因の一つなのです。

☆メカノレセプターの特徴

メカノレセプターには、(使わなければすぐに機能低下をおこす)という特徴があります。
例えば、足首を骨折して

長い間ギブスを巻いていた人は、ギブスを外れて直ぐの頃は歩くときにバランスを崩しやすいという事がよくあります。
これは、ギブスで足が固定されている間、メカノレセプターを使う機会がなくなり、その為にセンサーの機能低下が低下してしまうと事が原因です。

☆メカノレセプターのテスト法

・片足立ち
平らな床の上で片足立ちをして、何秒できるか測ってみましょう!!!
20秒以上保持できれば合格です。
それができれば今度は同じことを目を閉じてしてみましよう。

・足指だけで床を掴むようにして進む!!!
両足を肩幅より少し狭いくらいに開いて立ちます。そのまま足の指をグッと曲げるようにしながら、その力だけで前に進んでみましょう。

足の指を尺取虫のようになるように(曲げる→伸ばす)を繰り返しながら進みます。
10回程度の曲げ伸ばしを行い、スムーズに進む事ができれば合格です。
如何でしたか???

出来なかつたという方は、メカノレセプターの機能低下が考えられます。
☆メカノレセプターの活性化の方法!!!
このメカノレセプターは、機能低下が起こりやすい反面、意識して使うことで比較的簡単に刺激が入り、すぐに活性化されるという特徴があります。

メカノレセプターを活性化する方法!!!
・家の中では裸足ですごす
↓冬場は寒いので5本指の靴下でも構いません。
・足指じゃんけん
↓足の指でグー・チョキ・パーを繰り返して下さい。
・アスファルト以外の道をよく歩く
↓山道や砂利道など、アスファルトに比べて不安定な場所を歩くようにして下さい。

このような場所を歩くときには平らな場所を歩くよりも、よりメカノレセプターの働きが必要とされます。
つまり不安定な場所を歩く→転倒しないようにメカノレセプターが働こうとする↓それがメカノレセプターの活性化につながるという事です。
体のバランスがとりやすくなれば、それは綺麗な姿勢を保つことにも繋がってきます。
綺麗な姿勢を作るためには

体の柔軟性や筋力も大事ですが、この大きな役割を担っているセンサーにも目を向け、日常の中でいつも刺激を入れておくことが大切です。
メカノレセプターを鍛えて転びにくい体づくりをし、同時に美しい姿勢作りをしていきましょう。

転倒しやすい場所

- ・トイレ 1・7%
 - ・階段 8・6%
 - ・廊下 7・2%
 - ・居室 6・3%
 - ・庭 18・7%
- 以上のように、転倒事故が起きやすい場所は、居室がダントツです。

それはなぜか?
人間が無意識に歩く際、昇ると歩くの境目がおよそ3cmという訳なので、3cm以上の場合には昇ると認識されるので乗り越えられますが、逆に3cm未満の場合は歩くとの指令が出るため、つまづきやすくなります。

健康でケガをしない為に役立ててください。

SMILE & HAPPINESS
最高の笑顔と最高の幸せのために・・・

パークマンション・自治会設立について

当マンションの自治会設立については本設立準備委員会ははじめ関係者の多大のご尽力により規約の検討策定はじめ具体化、今回の説明会開催の運びとなりました。

4月の発足に向け最終段階に入られたと理解しています。新年にあたり「知ら咲か」への寄稿をお願い致しました。

(記事編集担当 t)

12月9日(土)パークマンション集会所にて『自治会設立の説明会』を開催いたしました。参加者は居住者の約1割程度でした。

しかし、この方々が身近なものとして必要不可欠な自治会の必要性を広めていただければと思います。

『なぜ自治会が必要なのか。』

私たち市民が安心安全な生活が送れるよう最も身近な『官』が宝塚市です。後は復旧対策に不可欠の存在なのです。

もし大きな災害が起これば全ての市民に救助、援助の手を差し伸べることは、なかなか困難でしょう。そこで、すべての市民の安全安心な生活を確保するため『官』に協力する『民』の力が不可欠となります。

つまり、市民同士の助け合い、互助(助け合う)の体制が必要なのです。

『民』を組織化した自治会は大きな災害が起こる前にはその準備対策として、発生すれば応急対策を、その後は復旧対策に不可欠の存在なのです。

このように自治会とは私たち自身を守るために必要な組織なのです。

自治会は『官』に協働、協力するハードな面だけでなく、『隣保共同の精神』(人々や家同士が役割を定め、心を合わせ、力を合わせて助け合うこと)とし、情報の伝達、親睦活動の開催、防犯、防火、医療や介護の身近なお話、生活

環境の向上維持のための近隣の清掃あるいは地域の課題についての話し合いを通じて周りの自治会と力を合わせて連携し解決に努めて行くこと等のソフトな面をも通じて、みんなで心豊かな生活を送りたいものです。

私たちは決して一人では生きていきません。周りの多くの人たちの善意と好意に支えられてこそ心豊かな日常生活が送れるのです。

一人でも多くの人たちの参加を期待し、本年4月から自治会活動ができるよう具体化してゆくべく準備を進めております。

尚、近辺の自治会の皆様方には、いろいろご教授を願います。ご協力をお願い申し上げます。

パークマンション
自治会設立準備委員会



パークマンションでは 花壇づくり『コスモスの会』をスタートしました。

平成29年10月から、市の公園アドプト制度と並行して、花壇づくりの会『コスモス』を結成しました。スタートから4か月を要しましたが住民の方々のご協力を頂き活動しています。

落ち葉清掃、雑草引き、新しい花を植えたりしながら、その昔若かった女性の方々の話し声や笑い声がはじけて和気合々と楽しみながら活動しています。

パークマンション前の『2丁目公園』が一年を通して花のある憩える公園にすることを目標としています。

現在11名で活動していますが、ご興味のある方は、お気軽にお声かけをお願いします。

寄稿 PM 沖田



【編集後記】
本年も宜しくお願い申し上げます。

今号は各マンションからの寄稿が多く寄稿が多く、文字の級数を下げざるを得ませんでした。読みづらくないでしょうか？嬉しい悲鳴です。本年も地域の様々な情報を取り上げさせていただきます。情報をお寄せ下さい。

(S)