



知ら咲か



2018 APRIL NO.59

(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。

「知ら咲か」の 6 年目 地域の担い手増加時代を見据え 4月29日に定時総会開催します

急速に高齢化が進む当地区、1月現在の高齢化率46%に達しました。(市統計による1丁目の6マンション分)結果、昼間人口増による地域活動の活性化も見られます。

★急速に進む高齢化

市の統計データでは平成15年の逆瀬台1丁目の高齢化率は19.6%でした。以後20年26.9%、25年37.8%、本年1月には46%と急速に高齢化が進んできました。

★高齢者の定義が変わる？

2017年1月5日に、日本老年学会は、高齢者の定義を「65歳以上」から、「75歳以上」に引き上げ、それより若い人たちは就労やボランティアなどの社会参加を促すべき、という提言を記者会見で発表しました。

★地域づくりのチャンス 活躍のチャンス

今や「人生二毛作」が当たり前になってきました。20歳前後に就職、そして結婚、子どもの誕生と続き、60歳で退職という画一的な人生モデルは今昔と変わってきたようです。人生90年あれば第2の人生設計も可能になってきました。

ただ地域社会のインフラなどはまだこれまでの古いシステムのままが多い現実があるようです。逆に言えば**第2の人生まったただ中、これから突入する方には格好の活躍の場が地域には無数にある**のです。

各世代の皆さんそれぞれの人生設計づくりと地域社会との関わりづくりこそがこの「地域の宝ものづくり」となるでしょう。

★知ら咲かで何を

この一年、「知ら咲か」は情報紙「知ら咲か」で地域の様々なイベントやサロン、サークルの活躍を多く掲載してきました。「人生100年時代」を迎えた白瀬川両岸地域での活躍する人や場を皆さんに共有していただくことと続けているものです。

★「知ら咲か」定時総会

「知らせましょ・咲かせましょ(通称「知ら咲か」)の定時総会をかいさいいたします。

□開催日時

4月29日(日)

午後1時30分より

□会場

アヴェルデ集会所

□審議事項

活動報告、会計報告、監査報告、活動方針、予算審議、組織提案等

□活動体験・意見交換

総会終了後、情報紙「知ら咲か」合本作業体験と編集会議に参加していただくこともできます。

□会員様への案内

4月中旬に総会議案書をお届けいたします。

★ 会則一部参考記載 ★

□「知ら咲か」目的と活動

第2条

白瀬川地域8集合住宅の住民に対して、最後まで安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成に寄与することを目的とする。

第3条

(活動・事業の種類) この会は、前条の目的を達成するために、次の事業を実施する。

(1)

紙を定期的な地域情報として発行する。

(2)

大型ゴミの廃棄手伝い、防災、安全対策周知徹底活動

オールディーズ・ジャズ・サロン



それぞれのマンションで行われるイベントでジャズを聴く機会がありますが今回サロンの活動の一環として取り組んでいる逆瀬川グリーンハイツの『オールディーズ・ジャズ・サロン』の定例会に参加してきましたので皆様には是非ご紹介させていただきます。活動は約2年前から始まったそうで瀬戸さんと菊地さんのお二人が準備に尽力されておられます。『懐かしい1960年代のポップスや映画音楽、スタンダードジャズなどがお好きな方はどなたでもお気軽に』をコンセプトに参加を広く呼びかけられています。私自身全く存じ上げていなかった

のですが、ポスターやチラシなどでの広報はされていないとのことでしたが、当日もパークマンション、シヤンテイ逆瀬川からもご参加されていらつしやいました。会場はグリーンハイツ管理棟1階・グリーンサロンの「憩」で毎月第4日曜日の14時から16時までの定例会となっています。プログラムはほぼ4部構成になっているようで①レコードコンサート 約30分間、参加者が好きなCDやDVDを持ち寄り皆さんで楽しむ ②鑑賞しましよう このコーナーは毎回内容が異なりお世話されている方々の趣味による？よ

うです当日はバーブラ・ストライサンドとマイケル・ジャクソンでした。③ライブ このサロンの最大の楽しみか？エレアコをぶら下げマイクスタンド前に仁王立ち？毎回5曲程度をジャズ風アレンジで弾き語り。面白おかしくトークも交え毎回異なる曲を演奏されます。この日は「バードランドの子守歌」「キサス」「いそしぎ」「バラ色の人生」「ダニボーイ」の5曲、タイトルだけでは知らないと思っても聞いてみると誰しもが知る聞き覚えがある曲ばかり。当然ながら毎月5曲も練習するのは大変だろうなと思う次第です。④みんなで歌いましょう 「Fascination」この日は皆さんで歌うことをオリジナル音源が見つからず取り



やめ、その代わり日本語の歌詞で美空ひばり、ペギー葉山さんの懐かしい音源をYOU TUBEで楽しみました。同じタイトルでも訳詞が全く違い別の歌のように感じ洋楽の訳詞の難しさを痛感。訳詞は感性そのものです。最後に今回いただいた当日の資料で私自身とて

も感心したことがあります。資料の最後に前回の参加者が寄せた意見や要望と世話役からのコメントを紹介されていること。一方通行でないところがとても好感が持てたサロンでした。より大きいサロンになることを期待しています。

(左ページに演奏会予定)

オールディーズ・ジャズサロン(第22回) 2018年1月28日(日)
ひとくちコメント集

(1)レコードコンサート、(2)ジャズスタンダード with ギター「Historia De Un Amor」など(ライブ)、(3)鑑賞しましよう「The White Shade of Pale」「You've Got A Friend」一など (youtube から)、(4)みんなで歌いましょう「なごり歌」、(5)終了後に「感想について」の話し合いなど

- ◆帰るとき、いつも思います。「今日も来てよかった」と。
- ◆山内さんの演奏は、ジャズはもちろんですが、ラテンも大層に素晴らしく、また違う曲も聴かれています。ライブもフォークも大好きです。
- ◆色ようは、笑、七か話が楽しんで、大満足かったです。
- ◆あわただしい生活の中で、ゆとりの時間をありがとうございます。
- ◆毎回、楽しみにしています。幹事さんいつも大変だと思えます。これからもよろしくお祈りします。
- ◆色ようも、どの曲もすべて素敵でした。ありがとうございました。
- ◆「なごり歌」の解説がありがたいです。「東京で見ると〜」の意味が分かってよかったです。ありがとうございます。
- ◆曲の中をワグワグして楽しむ、ラテンも大好き！！

幹事様からひとこと
①10部の方々の熱心なご賛助をいただいていることを実感しています。ありがとうございます。
②16時からあと、有志の方々に残っていたいて、「ジャズサロンの運営について、ご意見ご感想などを伺い、伺うことができました。
③ご賛助のきっかけにつきましては、「(ギターを弾いて)」という方も少額でもらつていまして、ほとんどが「(口コミ)」でした。たぶん「ポスター」でも、入って行きにくいのではな、(口コミ)」というご感想でした。PRの方法も考えねばなりません。
④名称についても「オールディーズ・ジャズサロン」は、なじみがよくないも、発定時の30分おとして、現状では無理を強いてい、(口コミ)」のご意見もいただきました。
「ミュージック・サロン」という名称はどうかとの案もあり、次回委員会におきながらご賛助も、しながら変更を考えたいと思えます。
以上

音楽イベントの企画 「非日常的なドキドキ感を」

アヴェルデ自治会が開催する音楽イベントの計画は、企画広報部が担当しています。

自治会員の皆様に「居ながらにして非日常的なドキドキ感を共有していただく」をテーマに、会員さんや知人からの情報や、ネット検索したものから元気が出そうだったり、癒されそうなものを探しています。ネット情報は膨大で、中でもアマチュアの方については演奏水準を憶測するのが難しく、ツテやコネがあればなあと思いつながり候補を絞り込むまで長時間ネットサーフィンしていただき、まず目が疲れます。そして肩が凝ります。



先日開催した「オールデイズバンド LIPS&LIPS」もネット検索で探し当てたものがあります。活動拠点が西宮なのがありがたいし、過去

のライブ映像を見ても期待が持てそうだし、何より♪オーキヤロールや♪好きにならずにいられない、♪スタンドバイミー、♪ダイアナなど、1950、1970年代にアメリカやイギリスでヒットしたオールディーズは、参加される方に青春時代を懐かしんでいただけるとは思えないか・・・ただ予算が・・・ですが、ここはわずかな度胸(笑)でダメもとでGO!やはりぜひ観たい、ぜひ聴きたいと思うものは料金的にハードルが高いものです。通常の出演料は当方の予算を遥かに超えるものでしたが、こちらの熱意をくみ取っていただき「近くの馴染みのある地域の方々のご縁を結び、今後につなげられたら」と引き受けていただきました。



開催前に下見に来られ1時間以上にわたる詳細な打ち合わせをし、開催当日は開演3時間前から大量の重い機材を2階の会場へ搬入・・・エイヤッで出演料を交渉し承諾いただけただこと、恐縮する思いです。入念なりハーサルの後、いよいよ本番。照明を落とし、たら管理棟はライブ会場に早変わりです。迫力のある演奏と歌声が鼓動し、出演者のご提案で設けたダンススペースでは参加者がダンスをし、まるで熱を帯びたかのような時空を参加者一同が楽しみました。

阪急逆瀬台アヴェルデ自治会 企画広報部

「マリンバ演奏会」の予告です。

世界的に活躍しておられる「大森香奈さん」にご来演いただけることが決まりました。

大森 香奈 Omori Kana



大阪音楽大学卒業。奨学金を授与され、同大学大学院修了。
ドイツ国立ミュンヘン音楽・演劇大学大学院修了。
関西打楽器新人演奏会ヤマハ賞、
KOBÉ国際音楽コンクール最優秀賞(第1位)、
イタリア国際打楽器コンクール第1位、並びに審査員特別賞受賞、
京都府精華町より町民文化賞受賞
ソリストとして、ザ・カレッジ・オペラハウス管弦楽団、大阪フィルハーモニー交響楽団などと協演。
「ジュ・トゥ・ヴ」「カプリッチョ・グラツィオーソ」「シギリージャ・ヒターナ」の3枚のマリンバ・ソロ・アルバム、フルートとマリンバのデュエットアルバム「デュオ・カトリーナ」をリリース。
アレンジ楽譜集「マリンバで弾くクラシック名曲集1」、ドイツ留学記『「夢」に向かって...』を出版。
現在、日本最大のマリンバメーカー(株)こおろぎ、アメリカの打楽器メーカー Fall Creek (フォール・クリーク)、Encore Mallets (アンコール・マレット)各社の契約アーティストとして、日本、ドイツ、スイス、アメリカを中心に国内外でコンサート活動を行っている他、コンクールの審査員やアメリカ、日本の音楽大学などでゲストアーティストとしてマスタークラスや特別講義を行っている。
アンコール・マレット社より大森香奈モデルのマリンバ・マレット、及び、フォール・クリーク社より大森香奈モデルのグロックン・シュビール「カナ・グロック」が発売されている。
大森香奈オフィシャルサイト www.kana-mallets.com

日時：6月3日(日) 14時～(約1時間半)
場所：逆瀬川グリーンハイツ集会室(2階)
曲目：ポピュラーな曲目(細部はこれからの調整)
備考：「マリンバ」とは、共鳴管つきの木琴です。
形状は「長さ2.7m/奥行き1.2m」

エイジフレンドリーシティ

ゆずりり葉ロードマップ完成

8 ページに完成記念イベント案内

平成 29 年度の宝塚市きずなづくり推進事業としてゆずり葉コミュニティが取り組んだ「ロードマップ」が完成しました。

エイジフレンドリー

シティって？

エイジフレンドリーシティイ宝塚行動計画によれば、WHO（世界保健機構）が 2007 年に世界的な高齢化と都市化に対応するため提唱したプロジェクトです。都市のハードやシステムを高齢化に対応させる、高齢者が社会に参加し社会を支える側にまわるの二つの観点から、高齢者にやさしいまちづくりを推進しようとする取り組みです。

宝塚市では高齢になってもいきいきと暮らせるまちは誰にでもやさしいまちであると考え、「あらゆる世代が、お互いの存在を認め合い、支え合い、将来につながる地域社会を創造することを目指す、エイジフレンドリーシティの実現に取り組んでいます。この取り組みは市民、事業者等、行政が協



働で取り組んでいくとされています。ロードマップを活用しよう
このロードマップには地域の公園、花壇、裏山などが記載されています。身近な居場所として公園や裏山ハイキングコース、花壇などで健康づくりや人と人のふれあい、つながりづくり、ひいては見守りや防災にもつながっていくことが期待できます。
A3 判四つ折りのマップは手軽に携行できるように地図を見ながら住宅街



の公園や花壇をウオッチングするのもよし、城内どこからでも登ることができる行者山や岩倉山などへのハイキングや自然観察をするのもよしと、いろいろ活用できることでしよう。ポイント間の概算距離も記載されています。マップのもう一つの面では、公園、花壇、イベント、四季折々の自然、ビューポイント、そして行者山への光が丘コース、青葉台コース、北逆瀬台コース、西逆瀬台コース、ゆずり葉台コースの入り口への案内写真も掲載されています。マップで道をたどり公園や裏山コースを確認しながらウォッチングすることで地域の宝物を再発見することも可能でしょう。

逆瀬川パークマンション
自治会設立のご報告

平成二十八年十二月から自治会設立に向けて有志にて話し合いを進めて参りました。

また同時に地域の自治会の方々にも色々お話を伺いご相談をさせて頂き、平成三十年三月十日の自治会設立総会開催まで至る事が出来ました。

総会議案も総て可決され無事自治会設立の承認を得る事が出来ました。正式には市への届出を経て四月一日に成立の運びとなります。

会員の皆さんには明るい住みやすい環境を作り災害の際にもお互い手を差し伸べられるような

自治会づくりを目指していきなさいと思っております。何分すべてが初めての経験ですので地域の皆様にご教授を仰ぐことがあると思いますがどうぞ今後もしろしくお願い申し上げます。

逆瀬川パークマンション
自治会
会長 沖田信幸

設立総会スナップ



沖田会長挨拶



第 95 回ふれあいサロン・アヴェルデ

「ひなまつり」レポート

三寒四温の言葉通り、寒さが少し和らぎました。今日のサロンはひな祭りの会。約 40 名のご参加で楽しくなごやかに開催されました。スタッフは前日に配布された食材を下さり、朝から集合。すし飯のお味は？混ぜ込む具材や飾りの錦糸卵は？ご飯は一人分何グラムだったかな？管理棟はとってもいい匂いです。12 時の開催時刻にはお客様が着席。会長のご挨拶で会食会のスタートです。



手作りのちらし寿司には、桃の花や立ち雛、お内裏様などの絵柄を使った掛け紙が。そして、桜餅の折敷には緑鮮やかな椿の葉。床の間の雛飾りだけでなく、バックヤードへの入り口も和風の暖簾がかけられて、ちよっとしたお座敷気分が味わえます。壁や障子もきれいななり、会場準備が大変だった机もキャスター付きのものに更新されました。月 1 回、住民の皆様が集い交流される会場がよりよく整備されるのは大変ありがたいことです。



お茶担当の手慣れたスタッフさん、お茶などのサービスマも目配り気配りが行き届いています。また、開催までの準備を手伝ってくださった方々、またツカ塾の研修生さん。皆さんの思いは、来てくださる方々のお心が癒されたり、笑顔の会話があり、また来たいなど言っていただけの催しにしたいという一点だったように思います。



今回はゲストによる音楽などの鑑賞はありませんでしたが、鍵盤ハーモニカを使って「うれしいひなまつり」を唱和したり、昭和の歌から「イントロクイズ」をしたりしました。皆さん元気に手をあげて答えてくださいました。



また、平素よりストーリーテリングでご活躍のスタッフさんが「大人の絵本」を読み聞かせてくださいました。ネ



ズミさんがお話するところでは「〇〇でチュー」という会話になるのですが、そこは聞き手も上手で、「チュー」を唱和されていました。本って、いくつになってもいいものですね。外はまだ風が冷たい日でしたが、管理棟の中は温かく、散会が名残惜しいようでした。1 年間の行事が終わり、4 月からはまた新しい年度がスタートします。桜の花をご一緒に楽しむ会に多くの方々がご参加くださることを心よりお待ちしております。

執筆 N



パークマンション公園アドプト・ 花壇づくり 『コスモス』 だより

昨年6月に『当マンションの公園をお花で飾りませんか!』の文書が各戸に配布されました。

聞きなれない「アドプト」・・・の文章からですが私は以前から、他のマンションや他の地域の公園で、住民の方が集まって清掃をしたり当番らしき人が公園の水やりをしたり、花の手入れをしたり、清掃をしたりそんな光景を見かけました。パークマンションでは見かけない光景です。そんな光景に触れる度に何故なんだろうと、不思議に思っていました。 「公園をお花で飾りませんか!」の知らせに迷わず「参加する」に〇をして提出しました。



とか会社の敷地等での草引きはよくしました。でもなんとかなるだろうと割り切っていました。チーム名「コスモス」を提案して採用されました。ホピの苗を調達するのには運転手役を務めました。プランタン1個提供しました。

月7日(水)は、会員さんから水仙の球根やベランダで育てていたというレモンの木を提供してもらって、それを植え込む作業をしました。市からも、数種の花の種の提供をうけ、種まきをしました。昨年咲かせたホピは、ボツボツ掘り返しの時期が近いらしくて、その作業も控えているとのことでした。写真は3月7日午前10時から約90分間の模様をカメラに収めました。この日は穏やかで比較的暖かな良い日和でした。入会者待ってますよ!応援者大歓迎です!とところで『アドプト』って何のことでしたか?アドプト(A d o p t)とは、英語で「養子縁組をする」という意味だそうです。行政と市民が二人三脚で行う、まちづくり制度の一つで、宝塚では10年以上前から実施と

(コスモス会員 HB)

検察審査員制度について KM様 ご教示有難うございました

「知ら咲か」2月1日号に投稿しました検察審査員候補者通知について記事を見下された方から「知ら咲か」事務局に連絡をいただきました。

事務局から連絡をいただき、数日後に KM様に電話をさせて頂いたいただきました。会合があつて神戸に来ていたので、帰ったらアヴェルデの喫茶店でゆっくりお話ししましょうと言っておきました。アヴェルデの喫茶店は閉まっていますので、Fマートの喫茶ルームでお会いしました。

からくじ引きで当たった400名の一人が人選の第一段階で、回答もなにもしなくていい段階のようです。さらに次の段階のくじ引きで40名の人が選ばれます。通知が届くこと。この時が、NOかOKか返事が必要なのです。その通知がこなければ、幸か不幸か選外です。

審査員の任期は6か月間とのことでした。検察審査会制度は、検察官が事件を裁判に掛けなかつたこと、いわゆる不起訴処分についてその良し悪しを審査する制度とのことです。加害者が検察で不起訴となり、納得いかない被害者側が検察審査会に申し立てすれば審査の結果で起訴になる可能性があります。いわば検察に対する天下のご意見番というお仕事でしようか。法の改正が行われ、従来よりも審査会の効力が強化されたと言われている。KM様、ご教示本当に有難うございました。

(OT)

検察審査員指名の通知が今度は貴方のもとに届くかもしれませんよ!ご参考になれば幸いです。

知ら咲か健康講座 ⑦

スマートフォン症候群について

執筆
安井整骨院
安井規純院長

スマホの使い過ぎで肩こり、頭痛、吐き気まで!!!!

急増する「スマートフォン症候群」

「電車に乗ると車両内の全員がスマホを操作していた」とそんな光景も日常茶飯事。私たちの生活に欠かせない存在となったスマートフォンは、「手軽で便利」な代わりに様々な弊害の原因にもなっています。2人に1人がスマホ利用者！利用時間も年々増加！今やスマートフォンは国民の普及率は約50%。つまり二人に一人がスマホを持ち、さらに十代から五十代に限れば60%を超え、使用時間も平均約一時間、五十分と言われています。

★スマートフォン症候群とは？

・スマホの長時間の使用により生じる、肩こり、腰痛、腱鞘炎、眼精疲労、頭痛、スマートフォン症候群をスマートフォン症候群と言います。スマホの利用に関しては、こういって体の直接的な不調だけでなく、スマホがないと不安を感じるなど、「スマホ依存症」とも問題になっています。

スマホの利用に関しては、こういって体の直接的な不調だけでなく、スマホがないと不安を感じるなど、「スマホ依存症」とも問題になっています。

★スマートフォン症候群のチェック

- 以下のチェック項目に当てはまったスマホ利用者の方は、スマートフォン症候群の恐れも!!!!
- スマホやパソコン使用で肩こりや首痛を感じる。
- 「一日」時間以上スマホを利用する。
- 目が疲れやすい。
- 首を後ろに倒すと痛みが出る。
- 頭痛がする。
- 肩が上がらない。
- 腰が重い。
- 目まがする。

★姿勢について

ストレートネックにご注意!!!!
ストレートネックとは、病名ではなくその状態の事を言います。それは、通常少し前側に張り出すようにカーブしている頸椎「首の骨」が真っすぐになっちゃってしまっている状態の事。

頚椎の生理的前弯角度30度以下の首の状態を指します(左図)

ストレートネックの首



首が真っすぐに伸びている。

正常な首



正常な人は30~40度、自然なカーブです。

正常な前弯角度は、30~40度ですが、ストレートネックでは30度以下。元々、何らかの影響でこの状態になっている人も多いですが、さらにスマホの利用などで長時間うつむいていることで、より首の生理的カーブがなくなり、症状がひどくなります。

★今すぐできるスマートフォン症候群対策体操

1 椅子に腰掛け、両足を肩幅くらいに開きます。両手は膝の上におきます。



2 ゆっくりと息を吸いながら目線を天井方向に向けます。この時、曲げている肘は後ろに引きながら、お腹、胸、喉を天井方向に押し上げるように体の前側を開いて伸ばします。



3 ゆっくりと息を吐きながら目線をおへそに向けます。この時、肘は完全に伸ばしながら、体の前側を小さく丸めるようにして、体の裏側を開いて伸ばします。2と3の動作を15回を目安に繰り返します。



1 椅子に腰掛けたら、右足を左足の上に乗せます。



2 左手は右足の外側に置き、右手は椅子の背に置き、吐く息と共に胴体部分を右側にゆっくり回転させながら、呼吸を目安にポーズをキープしましょう。



3 反対側も同様に動作し、ましよう。ねじる時には、肩と耳を遠く離すように、肩力を抜きましょう。



このように体を動かし同じ姿勢はなるべく避けるようにして下さい。
姿勢を減らすことで、体への負担を減らすことができます。
Smile & Happiness
最高の笑顔と最高の幸せのために

ゆずり葉コミュニティ

エイジフレンドリーシティ・ウオークラリー (ロードマップ完成記念イベント)

まるごと ウオッチング!

平成30年4月8日(日) 光が丘自治会館前 9時30分集合 (雨天中止)

自作の凧づくり
&
40連凧を揚げよう!!

子ども達集合!!
ゆずり葉緑地公園
11:30~13:30

凧づくりの材料は用意します。



ルートのどこから参加してもOK!

自然の中にあり、美しい景観を持つ当地域は、地形を活かしたまちづくりが計画的に行われ地域全体は整然とした都市景観を成しています。この地形の特色を「まち遊び」感覚で知っていただくことは、内面的には「まちを知り防災に活かす」、外面的には「自然散策」で地域のイメージアップを図ること」に役立つことが考えられます。行者山への各登山口を結ぶまち並みを歩きゆずり葉緑地公園までをまるごとウォッチングしましょう!!

【編集後記】

「知ら咲か」が発足して5年を経過しました。「住みたいと思えるまち」「誰もが活躍できいきいきと暮らせるまち」にどんなことで役立てるのかなどを常にテーマとして試行錯誤しながらいろいろなことにはチャレンジしてきました。

4月29日(日)に「知ら咲か」定時総会を開催します。会員の方はもちろん、どなたでも自由に参加できますのでお越しただきご意見、ご提案をいただければ幸いです。

平成29年度の宝塚市きずなづくり推進事業として採択され、ゆずり葉コミュニティで取り組んできた「ゆずり葉ロードマップ」がコミュニティの各戸に配布されました。このマップに地域の宝物といえる裏山やまちなかのいろいろなスポットが掲載されています。これから、まち歩きや裏山ハイキングに絶好の季節を迎えます。携行しやすいサイズになつていきますのでこれを片手にいろいろな発見に役立ててみたいものです。

自分たちで宝物を作る動きも見られます。アドプト制度を利用したパークマンションのコスモスさんの取り組みもこれから花を咲かすのでし

(S)

