

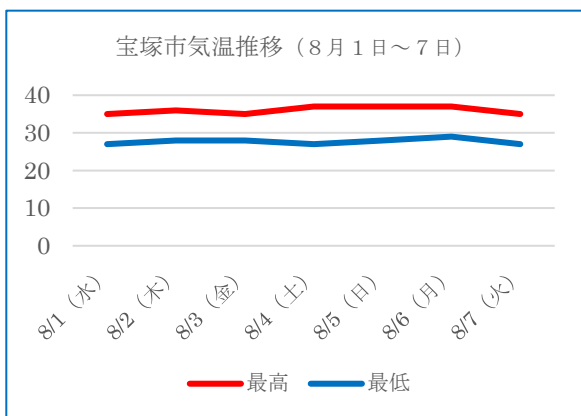
安心・安全
住み続けられる
暮らしの
情報誌

知ら咲か



2018 SEPTEMBER NO.64

(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。



今年のラジオ体操は、朝の気温27℃、28℃、日中の最高気温は連日35℃を超えて猛暑日の中での開催でした。緑地の逆瀬川沿いは涼風も吹いているのですが、それにしても暑い中での開催でした。何はともあれ無事終了しホッとします。

夏休み子どもと皆のラジオ体操 一週間で延べ350人が参加

「夏休み子どもと皆のラジオ体操」は8月1日から7日までの期間に1日約50人、延べ350人が参加、猛暑ながらも事故無く終了しました。

■1年ぶりですね!
8月1日の挨拶は「1年ぶりですね!」。1年経つと子ども達も大きくなっていきます。成長の早さに大人達も驚くばかりでした。とにかくみんな元気!



■お友達がシール貼り
この期間の主役は子ども達です。ラジオ体操カードの出席シール貼りも子ども達が分担して貼ってくれました。

■バッタが・・・
今年にはバッタがたくさんいました。ある朝は片手に十数匹のバッタを持ったお友達もいるほどでした。緑の芝生の上は勉強の場となりました。少し上の方の緑地の樹木では各種の蝉類もたくさんとまっていました。まだ涼しい朝のうちには楽しい自然観察の場でもありました。

■朝を楽しむ
ゆずり葉緑地のラジオ体操は、自然発生的に毎朝6時30分に人が集まりラジオの音に合わせて少しずつ参加者が増えてきました。朝はラジオ体操のグループだけでなく散歩の人達、わんちゃんや散歩、日陰で読書をしたり、カメラ片手に鳥や野草、昆虫類の撮影にいそしむ方々など楽しみ方はいろいろです。一緒に楽しみませんか?

7月29日「名曲コンサート」開催 逆瀬川グリーンハイツ自治会



7月29日(日)14時から逆瀬川グリーンハイツ自治会主催の「名曲コンサート」が開催されました。

今回の会場は演奏者を中心に円形に聞く人に優しい席の配置でした。コンサートのテーマは「愛」。愛にちなんだ曲をじっくりと味わいました。演奏は昨年に引き続き、ピアニストの川尻淳さん。そしてヴァイオリンの演奏は袋井杏子さん。

「名曲コンサート」

日時：2018年7月29日(日) 開演14時

会場：逆瀬川グリーンハイツ・集会所(管理棟2階)

出演：川尻 淳(ピアノ)

袋井 杏子(ヴァイオリン)

プログラム

みなさまが、よくご存知の有名なクラシック曲を中心に、ピアノとヴァイオリンで演奏します。曲目は、まさに「愛」のオンパレードです。トークと演奏のひとつときをお楽しみください。

演奏曲目

- 愛のあいさつ (E. エルガー) Vn + Pf
- 愛の喜び (F. クライスラー) Vn + Pf
- 愛の悲しみ (F. クライスラー) Vn + Pf
- 愛の夢 (F. リスト) Pf
- 愛の賛歌 (M. モノー) Pf
- チャルダッシュ Vn + Pf
- スケーターワルツ Pf
- 渚のアデリーヌ Pf
- ……など

演奏順序、および曲目は変更することがありますので、ご了承ください。

演奏者のプロフィール

川尻 淳 さん
大阪音楽大学ピアノ科卒業後渡米、インディアナ大学ジェイコブス音楽院修士課程を修了。現在は日本各地で、独自のスタイルで演奏活動をしている。朝日カルチャー、NHK文化センター講師。

袋井 杏子 さん
大阪音楽大学演奏家特別コース(ヴァイオリン科)卒業。大阪音楽大学第50回定期演奏会にて、コンサートミストレスを務める。Gクレフ音楽教室、スタジオエル音楽教室講師。ライゼ・カンマー・オーケストラ所属。学園都市交響楽団コンサートミストレス。梅垣穂子、井上隆平、久倉田輝、非松由夏の名氏に師事。

主催者：逆瀬川グリーンハイツ自治会



この曲の入りの部分でヴァイオリンは「ファ、ファ、ファ・ソ、ファ」というメロディラインが動かないのに素晴らしくきれいに聞かせた。リストのすごさを教えて頂きました。

次は「チャルダッシュ」。

この曲にはヴァイオリンでも難易度の高い「ハーモニックス」という技術が入っています。又、「ポルタメント」という技術はピアノにはできないものです。メロディを自由自在にできるのがヴァイオリンです。

身体で踊るウインナーワルツと音楽性を追求したシヨパンのワルツのおもしろい話もありました。

次はエルガーの「愛の挨拶」です。ここでは川尻さんもヴァイオリンを持って演奏をしました。

次は「渚のアデリーヌ」。

フランソワのピアノリスト、リチャード・クレイダーマンのデビュー曲ですが作曲はポウル・ドゥ・センヌヴィルでその次女アデリーヌに捧げたものだそうです。だから柔らかく優しい曲です。

最後は「愛の賛歌」、日本では越路吹雪の歌として有名ですが、フランスのシャソン歌手、エディット・ピアフの歌です。この曲、日本では「愛」が強く出た曲になっていきますがピアノの場合「悲しみ」の方が強く出た曲になっています。それくらい音楽はそれぞれの人の曲の捉え方で変わってくる面白さがあると話されました。締めは会場全員で「夏の思い出」を合唱して、幕となりました。

アンコール曲は「アベマリア」。コンサートは余韻を残しながら終わりました。(取材S)



ふれあいサロンの講話 テーマ「介護保険制度」の使い方 7月31日 逆瀬川マンション

かねてより要望のあった、「介護保険の利用」についての講話を、地域包括支援センターから、お二人の相談員に来ていただき実施しました。

- 当マンションの集會室で、約1時間半、配布された「いきいきガイドブック」を参考にして、次のようなお話を頂きました。
- 介護保険を使うタイミングは？
- 介護保険を受ける手順は？
- ケアマネージャーさんはどんなことをしてくれている？
- 介護認定の違いは？
- 介護認定に関する準備は？
- 老人ホーム選びのポイント・タイミングは？

予想していた人数を超えて、多くの参加者があり、お茶とお菓子を頂きながら和やかに話が弾み、次々と質問が出され、高齢化の進む、当マンションの住民の皆さんの関心が高いことを実感しました。

これを機会に、まだまだ知りたい事柄を、地域包括支援センターの方に聞いたり、ふれあいサロンなどで、情報交流や、悩みや不安を語り合える場を作っていく必要があるとの共通理解をして、有意義な会を閉じました。



いきいきガイドブック（編集部補足記載）
宝塚市の高齢者福祉と介護保険についての手引き。介護保険制度の概要、要介護認定申請のしかた、要介護・要支援の方のサービス利用手続き方法、サービスの内容、その他社会参加や保険事業などお役立ち情報満載です。
*相談は逆瀬川地域包括支援センター
☎ 0797・74・3863

防災週間豆知識

「避難所マーク」あれこれ

まちを歩いてみると、避難所のマークにも種類があるようです。その性質によって異なるのは当然でしょう。

■指定避難所

災害が発生した場合の避難所で、市では最初に指定避難所を開設していただきます。市内の学校が該当します。



■届け出避難所

自治会が自主的に開設、運営する身近な避難所です。従って市からの職員派遣はありません。市への申請登録が必要で、毛布5枚と備蓄食料10食が供与されています。



■避難地

避難地は火災等から一時的に身の安全を確保するための場所（空地）で、当地域では宝塚ゴルフ倶楽部が該当します。



*ただ、土砂災害時、施設が利用不可能になることがあります。

■福祉避難所
特に介護が必要な方のために、必要な設備や人員を整備した専用の施設で、直接避難することはできません。



驚かされたグリーンハイツの夏祭り

8月12日の日曜日、夕刻より行われた「グリーンハイツ夏祭り」に行ってみました。

2・3年前、お近くの逆瀬川マンションの夏祭りを覗いたことはあったのですが、その時の印象と大きく違っ

とても驚かされました。それは何かというと、「子供ちやんと若いお母さん」の数がすごかったことです。ちようどお盆の帰省時期と重なったことが大きいのか？と思いましたが4時半頃から始まった時点で200

名ぐらいの方が集まっていたと思います。そのうち、小さな子供ちゃんが80名ぐらいそして若いお母さん方が同じぐらいで高齢者の方は全体の15%くらいだったことに何しろびっくりでした。逆瀬台地区にもこんなに子どもがいるのか？！ってみたいな感じでした。

当日のイベントはお子さん向けが外でスーパボールすくい、輪投げ、ボール投げが行われ、別室ではバザーによる手作り品の販売がされていました。目玉？だったのかシフオンケーキはすでに売り切れていました。

5時半からは2階のホールで日本の童謡唱歌のオペラ歌唱ライブがあり歌唱に圧倒されました。6時半ごろから住民対象の大抽選会。さすがにこの時ばかりは大人品がとて豪華。

お子様の楽しむ姿が印象的





専門業者さんによる
出店もアイデア



今回初めて覗いてみて驚いたことがたくさんありました。まず最初に、たこ焼きの移動販売車が来ていたこと、軽トラックで駅前なかで見かけるあれです。自分たちで準備するのでなく専門業者の方に任せていたこと。また、西谷地区の野菜の販売も来られていました。初めての私にはとても新鮮に感じられました。そして輪投げ・ボール投げ

の器具がすべて手作りであったこと。この2点は長い歴史があつてこそその企画運営なんだろうなと感心させられました。人出が多かったこともあり飲み物やかき氷などは1時間くらいで完売だったみたいです。夏祭りを運営される方々は大変なんだろうと思いましたがその取り組み方には敬服しました。とても参考になる夏祭りでした。

共に歩んで半世紀 こんな催しに参加してきました！

四ヶ月前の話になりますが、5月13日(日曜日)生憎の雨天でしたが神戸新聞社主催による『平成30年金婚夫婦祝福祈念式典』に参加してきました。

この式典は、昭和12年から始まり、途中昭和21年と平成17年を除いて毎年開催され、今年で80回になることでした。今年、昭和44年に結婚したカップルが対象とのことでした。兵庫県内11会場で開催され今年3724組が参加されたそうです。私たちの会場は、西宮市民

会館・アミティホールでした。対象地域は芦屋、西宮、宝塚、伊丹、尼崎、川西、猪名川で、全体で306組が参加、そのうち宝塚からの参加は41組でした。受付は11時30分からで、昼食は各自で済ませてからの参加でした。受付を済ませ、306組が

2カ所に別れて順番に記念写真を撮ってもらいました。式典までの待ち時間を利用して、関西学院落研による落語を楽しみました。13時から祈念式典が始まりました。西宮神社の宮司さんによる神事があり、西宮市長はじめ祝辞、対象者代表者による表彰式が行われました。



最後はアトラクションとして、安田バレースクールの児童によるバレエ披露があり式典はお開きとなりました。

お祝いとして、表彰状と夫婦箸をいただきました。『共に歩んで半世紀』長くもあり短くもあり、苦しくもあり楽しくもあり人生いろいろ、人生しみじみ・！で感無量、いい記念になりました。毎年開催されますので参加されればいな！と思いい筆ご紹介させていただきます。

逆瀬川沿いの『朝日新聞販売店』で神戸新聞社主催の金婚式予約と言えば申込書がもらえます。直接か販売店経由で申し込めば手続き完了です。申込みは2月ごろにしたのではと思います。参加料は無料だったと思います。記念写真は後日送付してきます。

写真はキャビネサイズです。無料ですが、焼き増しする場合は有料です。また、事前に寄せ書きの応募通知が別途まいります。これも応募されると良き記念になりますよ！当日製本版が配布されます。

(記 HB)

ふれあいサロン・アヴェルデ 「100 回記念アフタヌーンコンサート」

8月19日、暑さの中にも一陣の涼やかな風がそよぐ日となりました。8年ほど前より実施してきた私達ふれあいサロン・アヴェルデは、この日100回目の開催となり、多くの参加者をお迎えし明るく元気にサロンを実施いたしました。春からずっと企画を練っておりましたが、若い演奏家の方による生の音楽を聴きましよう、ということになりました。

ピアノを寄贈くださった住民の方にも感謝の気持ちで素晴らしい演奏を堪能しました。今日のゲストのお二人は、何と20歳の大学生。表情やスタイルも素敵ですが、クラリネットの音色、ピアノの響き、とても若々しく意欲的な演奏で、65名の参加者はうっとり。あつという間の60分間でした。

もしかしながら、こんな会話もありました。「やっぱ若い子はいいなあ」「若いっていいだけも張りがあるっていいわあ」と。「そんなに若いって連呼しないでください」とやや僻んだ返しに、「いやいや、だれか返さなさい」とややや、それどころか、20歳の時があったんですよ。」と含蓄のあるお言葉。

葉。○ハラなんて野暮なことは言いつこなしです。お互いの来し方を尊重し共に縁あって同じ地域に住む住人と笑顔が広がりますね。コンサートのあとはル・アンサンブルのあとには紅茶でアフタヌーンティーをお楽しみ。久々にお会いする方、またいつもの方。ひしめき合うように机に座り賑やかな話の花が咲きました。締め「ふるさと」を歌って閉会となりました。「一言ご感想を」というカードをお配りしました。散会后、寄せられたご感想に目を通しますと、「100回おめでとうございます。記念のコンサートも良かったと思います。できるだけ顔見知りを増や

していただきたいと願っています。「前略 久しぶりなよい雰囲気です。リラックスさせていたただいてありがとうございます。」「LIVEは最高！」等など、嬉しいお声がたくさん。少ないスタッフで運営していくことや、限られた財源でよりよいものを企画する苦労もありますが、それでも、「もっと頑張ろう。喜んでいただける催しをしたい。」そう思えました。次は9月の「敬老のつどい」です。顔見知りが増えたい、心豊かな時間を過ごせた今日一日の幸せを大切にしてまいります。

執筆 N



人生 100 年時代、地域で生きるノウハウを学びましょう！

地域デビュー応援講座「づか塾」受講生募集

“お互いさまがあふれるまち・宝塚”デビューを応援します。

宝塚の歴史や地域の魅力にふれ、自身の居場所や仲間、健康づくり等、今後の人生設計に生かします。シニアの方の経験、知識をボランティアや地域に生かすノウハウを学ぶ地域デビュー入門講座です。地域での自身の居場所や仲間づくりに必要なスキルや宝塚や地域の情報を学べます。

こんな方にお薦めです→「もうすぐ退職」「時間ができた」「宝塚で何かを」

■募集概要

| | | | |
|----|--|-----|---|
| 日程 | 9月22日～来年3月23日 (原則土曜全17回) 10時～12時15分 | 申込み | はがき又はEメールにて、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、「づか塾受講希望」と明記し、〒665-0867 売布東の町12-8 フレミラ宝塚「づか塾係」へ。9月12日(水)必着。 Eメールは zukajyuku@slogio.com へ。 9月14日(金)受講者を内定し(多数の場合は抽選)ハガキにて通知します。 |
| 場所 | フレミラ宝塚ほか | | |
| 対象 | 昭和23(1948)年～ 昭和33(1958)年生まれの市民 | | |
| 費用 | 4000円(教材費・保険料) | | |
| 定員 | 35人 | | |

問い合わせはフレミラ宝塚(Tel.85-3861)へ。(但し土、日及び4日を除く)

■カリキュラム

| 日程 | 内 容 | 講 師 |
|--------|--|---------------------|
| 9月22日 | さあ始めよう！心を開いて仲間作りを！ 開講式・オリエンテーション | カルチャースクール講師 石井雅代 |
| 9月29日 | みんな違って、みんないい あなたと私あの人？ | 大阪市立大学大学院特任准教授 中島尚美 |
| 10月13日 | 今こそチャンス！動くのは ボランティア・地域活動を | 桃山学院大学非常勤講師 佐瀬美恵子 |
| 10月20日 | エイジフレンドリーシティ宝塚 誰にも優しいまち宝塚 | 宝塚市・いきいきシニアゼミナール |
| 10月27日 | 歩いて学ぼう、宝塚 巡礼街道の魅力(屋外講座) | 考古学歴史研究家 直宮憲一 |
| 11月10日 | いきいき地域、ボランティア活動 経験してこそわかる楽しさ | 地域団体、ボランティアグループ |
| 12月 1日 | ともにテーブルを囲んで！ 作って食べて楽しい会話(東公民館) | 宝塚いずみ会 |
| 12月15日 | みんなで話そう！地域・ボランティア活動 何をしたい？何がしたい？ | 受講生によるグループワーク |
| 1月12日 | 健康寿命の延ばし方 介護する方、される方 | 大阪千代田短大教授 松井順子 |
| 1月19日 | 社協の役割って何？ 愛し、守り、育てる、ビューティフル宝塚 | 宝塚市社会福祉協議会 |
| 2月 2日 | 地域への1歩2歩 心の開き方、開かせ方 | mottoひょうご事務局長 栗木 剛 |
| 2月16日 | 宝塚は「宝の山」 奥深い宝塚の歴史を学ぶ | 考古学歴史研究家 直宮憲一 |
| 3月 2日 | 障害者からのメッセージを受け取ろう 共に心を寄せて | アイエルセンター |
| 3月 9日 | いろいろ発見、宝塚を！ バスで公共施設などの見学 | 市内各施設 |
| 3月23日 | さて、これからの展望は開けましたか？ 講座のまとめ・閉講式 | 桃山学院大学非常勤講師 佐瀬美恵子 |
| 活動体験 | 期間中に①地域活動(市内各地域の活動)②ボランティア活動(ボランティアグループにて)を各1回体験 | |

■主催 宝塚市地域福祉課 ■後援 宝塚市社会福祉協議会 ■運営 NPO いきいきシニアゼミナール

【昨年度の講座風景】



ゲーム形式で
コミュニケーション

巡礼街道を歩く
中山荘園古墳



西谷の森公園

グループワーク



白瀬の自然

芙蓉の花

芙蓉はアオイ科フヨウ属の落葉低木です。

学名は「*Hibiscus mutabilis* L.」。

mutabilis は、「変化しやすい」との意味だそうです。

ハスのことを「水芙蓉」、芙蓉を「木芙蓉」とも呼ぶそうです。

元々の生息地は緑の中国、台湾、日本では沖縄、九州、四国に自生しているそうです。

園芸種としては関東地方以南で栽培されているようです。

葉っぱは互生し、表面に短い白い毛があり掌状に3～7裂しています。

7月～10月にかけてピンクや白の直径10cm内外の花が咲きますが、朝咲いて夕方しぼむ1日花です。長期間にわたって毎日次々と花を咲かせます。

花弁は5枚で回旋しお椀状に広がります。おしべは先端部は円筒状に散開していますが根元では筒状に癒合しています。

又、おしべの根元の中心部からめしべが延びておしべの先端よりもさらに突き出し5裂しています。

当地域では、公園の各所に植えられていますので目にすることができるのでないでしょうか？白やピンクの優しい色ですので癒やされること間違いのないと思います。



「知ら咲か」の1号から最新号はホームページでご覧になれます。 URL <http://www.shirasaka8.net/>

【編集後記】

とにかく暑い夏でした。何とか耐えてきた身体ですが、これから疲れが出てくるかもしれません。十分注意をしながら秋に向かいたいと思います。

そんな中、夏のイベントがたくさん開催されました。その場では、「とにかく暑いですね」がお互いの健康を気遣い確認をする合言葉にもなりました。顔を合わせて確認することが「お互いさま」の「見守り」だと感じました。そこから近所での「助け合い」も広がるのでしょうか。楽しみながらのイベント効果です。

夏休み期間でもあり、お子様からお年寄りまで幅広い方を対象とした行事も充実してきましたようです。何年も続けてきた行事はそれなりに経験の上乗せをして進化しています。地域の先例事例に学び新たに独自企画を築き上げるところもあります。地域の活動を担って頂いている方々に感謝、頭が下がるばかりです。

宝塚市では、リタイア前後の60歳代の方を対象とした地域デビュー講座「づか塾」を9月から来年3月まで開催します。私たちの地域でもこれまで12年間、毎年、何人かずつ受講され、その後、地域で活躍されています。人生100年時代の「新たな居場所作り」を楽しみながら、知らず知らずにならぬウハウウを取ってできる講座、「づか塾」を受講しませんか？又、受講してもらいたいと思われる方にお勧め下さい。

(S)