

安心・安全に
住み続けられる
コミュニティ形成
の
心
を
つ
な
ぐ
て
ま
つ
り

知ら咲か



2018 OCTOBER NO.65

(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。

イベントで「つなぐ」人の輪

各マンションそれぞれの夏まつり

「安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成」、今年の「夏まつり」を見させていたただきながら「知ら咲か」のスローガンへの萌芽を感じることができました。

☆自治会やサロンなど

逆瀬川マンション、逆瀬台マンション、グリーンハイツ、西山住宅について最近ではアヴェルデ、パークマンションもと、この地域の6マンションで自治会活動が行われています。さらには、ふれあいサロンの歴史も古く各マンションに根付いています。その他にもサークルや同好会も盛んになりました。いずれも、住民の方々をつなぐ貴重な活動として、今後も続いていくことでしょう。今回は「まつり」というイベントの効果を考えてみました。



アヴェルデ



逆瀬川マンション

☆こんなにたくさんの方が

この夏に開催された夏まつり、各マンションにこんなにたくさんの方がいるのだ、お子さんもこんなに多くいたのだ、普段は感じられない驚きがありました。昼間は勤めや学校、あるいはデイサービスと不在の方もいれば、自宅での生活を大切にしている方もおられるのでしよう。一人一人がサロンのつながり、サークルのつながり、その他のつながりを持ちちお互い様の関係をお持ちでしょう。



グリーンハイツ



☆それぞれの「まつり」効果

「まつり」には、まず、屋台やお店、ゲームや音楽を「楽しむ」という大きな効果があります。楽しめば活力の再生産になることは各所で言われています。名前はおもかく「まつり」を運営する方の効果も大です。準備や当日の運営には大変な労力や日数、時間を要します。それ以上に「やりがい」や「達成感」を味わうことができます。目的の山頂にたどり着いたときのあの爽快な気分に通じます。ある調査によれば、男性に特に多いのが、何か「役割」を担うことで満足感を得ている方が多くいるそうです。さらには、日頃は顔を合わせる機会が少ない方も「まつり」の雰囲気の中でお互いが「コミュニケーション」をとれ、新たなつながりができる効果があります。これを機に、日頃の挨拶が生じ関係性が深まります。

☆ほどよい規模

各マンションの「まつり」は「実行・運営する人」と「参加し楽しむ人」という、どこのイベントでも見られる関係性は変わりません。ただ規模が「ほどよい」ということで効果が倍増するようです。「まつり」では食べ物係、ゲーム係、ショーの係、あるいは調達、設営、片づけ、宣伝企画、会計係等々、多くの担当、すなわち「役割」を「担う人」が必要です。それだけ自らが運営実行に加わりながら、そこで楽しむギャラリにもなるのが当たり前になります。みんなで盛り上げる垣根のない世界ともいえます。「やりながら楽しむ」、いわゆる「参画」効果です。一緒に楽しめばそれぞれの方々どうしのつながりが強くなるのはないでしょうか。この地区の「まつり」がさらに増えることを願います。

逆瀬川マンション 恒例防災なつまつり

8月25日(土) 猛暑の真っ盛りの中、年に一度のなつまつりを迎えました。
 35名のスタッフが集まってきました。ベテランのスタッフの中、新しく参画して下さったスタッフも含めワイワイガヤガヤと準備が始まります。ものの見事にこなしていきます。
 16時30分の、食券販売からスタートします。



やきそば担当は、すでに汗が、半端でない状態、数人の人が交代しながら頑張りました。又、前回より、具材(豚肉、きやべつ)を倍にしました。100円にしてはとっても嬉しい事で箸に具があたります。好評のちぢみも美味しく焼きあげました。フランクフルトもカリッと焼けて、練りがらしが、とてもよく合いました。枝豆は大盛り50円、子供が喜ぶポップコーン、ジュース、花火は、すべて無料です。





そして今回は、逆瀬台ウクレフレンド6人による演奏会です。コーチ以外は全員70歳以上です。その中の一人は、80歳以上です。まったく弾けなかった仲間が、3年弱で7曲も、奏でました。やると決めれば、出来るんですね。アンコール曲は、「千の風になつて」でした。



最後はビンゴゲームです。カラクジ無しで、子供も大人も大いに、盛り上がりました。なつまつりには、欠かせないビンゴ！！で、終了しました。逆瀬川マンションは、年3回の祭りを通して、住民と交流を持ちつつ、何かのときお互いに助け合える人の輪を広げれば、良いなと感じました。



敬老の日を前に、9月15日(土)午後2時より敬老会が「自治会」と「午後のおふれあいサロンひまわり」との共催で開催されました。4月にスタートした自治会、お花見会、七夕まつりに続く行事です。今年、初めてなので、これまで80歳になられた自治会の方々をお祝いの対象として計画されました。当日は、お祝いとして「紅白まん

パークマンション 敬老会



じゅう」を対象者に配られました。また、お祝いの催しとして「マジックショー」が企画されました。マジシャンは西山住宅の杉井様です。当日は、三連休の初日だったことや、雨上がりのよい天気だったこともあり外出された方も多かったのでしょうか？参加が少なかったのが残念でしたがマジックショーには拍手喝采、タネ明かしアリ！実技指導アリ！「できたー！！」の歓喜の声、「ウーんできーない！」の「ウナリ声」・・・マジシャン藤井さんと観客とが一体になれた楽しいひと時でした。後半は、お菓子とお茶での雑談タイムを楽しみました。皆様の益々のご健勝を祈念申し上げます。(記 ○)

第 101 回 ふれあいサロン・アヴェルデ 「敬老の集い」レポート

先月はサロンの節目となる第 100 回記念アフタヌーンコンサートを盛大に開催。そして次なる第 1 歩として今日 9 月 16 日は第 101 回のサロン。45 名の参加申し込みを受けて、スタッフは朝 7 時からお飯作りのスタートです。9 時から香りもよくよかなお赤飯を容器に詰め会場設営の準備。11 時にはお客様のお姿が見え始めました。



お出迎えの季節の花、のぼり、お赤飯の掛け紙、ランチ用マット、すべて手作りで。心づくしのお迎えをしたいというスタッフの思い。生憎欠席となった方も、折り紙で作った素敵なお赤飯入れを届けてくださり。豆腐ハンバーグや野菜のお惣菜をコープさんに特注。その容器の上にそっと置かれたのはそのようじ入れでした。



三々五々着席されると同時に、「お久しぶりですね」「おげんきでしたか?」「先日の夏祭りにはお世話になりました」などとお話が弾んでい



サロン伝統のお赤飯づくりは今回も大成功。「美味しくいわね」「この小豆はどうやって煮るの?」「ランチ用マットの下にもう一枚紙があるわね」「それは今日のお土産よ」



今回はじめてサロンに参加された方が手作りの、玄人はだしのシフォンケーキを焼いてきてくださいました。その美味しいこと。



色付けされたコスモスの挿絵マトの下に潜ませたコスモスの塗り絵



賑やかに楽しく食事をしたあとは、お一人ずつ近況などのスピーチ。趣味を満喫されている方。戦争中の被爆体験の語り部として継承活動という尊い活動をされている方。95歳という年齢を感じさせない凛としたたずまいで話される方。お孫さんとのつながりからハーモニカを吹きはじめられた方が演奏をご披露。



次々に続くスピーチの中で「お赤飯」談義がありました。「私は自分でお赤飯を炊いたことがありません。こんな美味しいお赤飯が食べられるのは今のうちです。」「いやいや、今のうちに先輩方に教えてもらって作るのよ。」これは、どこのおうちにもある食文化や家風、しきたりといった大切なものの伝承を語る一コマであったかもしれない。



来月21日(日)のサロンは作品展とバザー。サロンの更なる発展の「軍資金」のためにも是非是非ご支援を、ご来場を!との会長の連呼とごあいさつ。締め「ふるさと」合唱でなごやかに閉会となりました。



執筆 N

どなたも、カメラを向けると本当に素敵な笑顔を見せてくださり、ちよつと足が痛くなりそうだった朝からの疲れもどこかへ吹っ飛ばしました。皆様ありがとうございました。

またある方のスピーチ。「私は以前大変困ったことになりました。痛くて痛くてたまりません。いつか仲良くしてもらっている友人に電話して助けを求めたら、すぐに飛んできて入院までのあれこれもお世話くださいました。ご近所の友人はありがたいものです。」

今回、住民の方それぞれに得意技をお持ちで、それを結集すれば大きなパワーとなることの実証されました。来年も期待しています。



ずいぶん昔、「夏まつり」があったことを知っている方が少数派になったアヴェルデ。開催要望が高まる中、自治会を中心に企画され、管理組合も共催し、さらには店舗組合も協賛してのオールアヴェルデでの開催です。コミュニティ形成が加速することでしょう。

8月26日(日)
久しぶりのアヴェルデ「夏まつり」
阪急逆瀬台アヴェルデ管理組合・自治会

今月のミニ寄稿

脳梗塞を起こした時

いつ何時発症するかもしれない「脳梗塞」。私はその時の対処がしつかり行えるようこんなメモを部屋に表示しています。

脳梗塞を起こしたとき

FAST フェイス、アーム、スピーチ、タイム、顔の表情がゆるむ、腕がおかしい、ロレッツが廻らない、救急車

*身体を横にして脳への血流を保つ、身体を横にして呼吸を保つ、*病状 肩こり 頭痛 いびき めまい 物忘れ、TEL 119番



(H)

人とのつながり 高齢者の避難に思うこと

9月4日、何十年ぶりの大型台風が阪神間を通過していききました。ちょうどひと月ぐらい前にも、もう少し西側を通過して台風が通過していききました。逆瀬台に住む私には前回の台風が深夜であったのと速度がゆっくりだったことで怖かった印象が残っています。けれどテレビに映し出される現実には想像をはるかに超えるものでした。止まっている車が簡単に風でひっくり返されたり、樹木が折れたり、駐輪所の屋根が自転車ごと空に飛ばされたり、また関空連絡橋にぶつかって、また船船を見たとき無性に腹が立ちました。危機管理の甘さというか、どれだけ人に迷惑かけるのかわかって。



さて、腹立しいことはこのぐらいにして近隣の戸建てに住む一人暮らしの母親には母の友人のマンションに避難するよう事前に電話をして前回は普通泊まらせていただきました。老人会の文句ばかり言っている

る母親でしたが、今回自宅に戻ってきたとき話してくれたことが印象に残りました。夜、お世話になった友人のお友達（おひとり様たち）がお酒などを持ち寄りたわいのない話で楽しい時間を過ごせたと。改めて人とのつながりの必要性を感じたようです。翌日電話をいただきお礼を申し上げた際、「私たちは団結しているから」という言葉を聞きスゴいなあと感心した次第です。戸建て地区の集まりはマンションなどに比べて特に悪いようで母が会長をしてきた時によく愚痴をこぼしていたのを思い出します。何はともあれ無事何事もなくてよかったです。

(K)

白瀬川クリーンハイキングに久々に参加しました

9月16日(日)の昼下り、ブロック主催の白瀬川のクリーンハイキングが行われました。9日に予定されていたのですが、雨のため延期されました。

15名位の人たちが参加されて集合写真を撮ってから作業が始まりました。台風20号や21号の後だったので雑草はなぎ倒されたり、折れ流された枝木がいたるところに散らばっている

ました。これも大雨の影響でしようか？

担当した区域では大きなゴミはあまり見当たりませんでした。それでも一枚のポリ袋は雑草も含め一杯になりました。今回は特に、テニスボールが多く引っかけっていました。道路脇の雑草ネコヤナギ？が伸びていました。思ったより引き抜きやすかったの、見分けもせず無意識に引いていたのですが同じ区域で作業していた男の方から『すみれ草は引かないで残してくださいね！』と言われ、一瞬可憐なすみれの花が思い浮かぶとともに、やさしいお人柄に感心しました。

その後注意しながら草引きをしたのですが、実はすみれの花は咲いていないので雑草と区別がつかず、恥ずかしながら悩みながら作業を進めました。暑ささびしい日でしたが無事作業を終えることができました。

(記) HB



知ら咲か健康講座 ⑨

夏の疲れ !!

執筆
安井整骨院
安井院長

今年の夏は例年になく猛暑が続き、体がつかないという方も多かったのではないのでしょうか。
食欲不振、体がだるいなどのいわゆる夏バテの症状が出ています。
そこで夏の疲れに効くツボをご紹介します。

◎ツボの押し方…主に親指を使います。

◎親指のはらの部分(指の先端から第一関節にかけて)を押しあてます。

◎押し強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」。

◎押し時間と間隔は、「ひと押し 3~5秒」、ゆっくり離し、数分間断続的に行う。

1 湧泉



土踏まずのくぼんだ所のほぼ中央にあり、強く押すと刺激を感じる所にあります。その名の通り、気力や生命

力が泉のように湧くツボといわれています。

身体の水分の調節、血液の循環をよくするので、首や頭の血行をよくし、「冷えのぼせ」に効果的です。

湧泉は生命力や精力をつかさどる腎経のスタート地点で、万能のツボといわれています。夏に溜まった疲れを回復するには最適のツボといえるでしょう。

親指やペンをツボに当て、痛くなるまで押しつづけます。ゴルフボールなどで刺激しても効果的です。

2 三陰交



場所は、内側のくるぶしの上一番高いところから、指4本分上にあがったところの骨際

の痛いところです。三陰交は、足の厥陰肝経、少陰腎経、太陰脾経の三つの経絡が交わるツボで、このツボ

一穴で三つの経絡の効果が期待できる重要なツボといわれています。

特に冷房による冷え症に効果的です。重要なツボで、むくみや生理不順など女性が抱える万病

3 足三里



膝のお皿の一番下から指4本分下で、脛骨(すねの正面の骨)と腓骨(すねの外側の骨)の間の痛いところです。

松尾芭蕉の「奥のほそ道」にも、「長歩きの疲れを癒すために三里のツボに灸をすえ

る」という意味の有名な一節があり、「長寿の灸」とも呼ばれています。

胃の調子を整え、消化吸収を良くし、疲れによる食欲不振、冷たい飲み物によって弱った胃の機能を回復させるのに最適です。

また、膝痛や足のしびれなど足のトラブル、歯痛、歯槽膿漏などにもよいとされています。

4 中脘(ちゅうかん)



へそとみぞおちの間に取り

ます。暑さや冷房による全身のだるさ、倦怠感、吐き気、食欲不振、消化不良のツボです。腹部の指圧は手のひらを重ねて、静かに押しします。

5 労宮



手のひらの中央に位置しており、こぶしを握ったときに中指と薬指の先端の間にあります。

手のひらの血流が悪くなる、自律神経を緊張させたり、心臓に負担をかけることになり

ます。手の中心部に位置する「労宮」を押すことにより、血行が良くなり、カラダの緊張の緩和、ストレスを和らげることにつながります。

夏の暑さにより乱れた自律神経を整えるのにぴったりです。

また、ストレスやイライラを抑え、気分を落ち着かせる、手のほてり、動悸、吐き気、胸のつかえた感じ、胃腸の不調などにも使えます。

上半身の血行を改善してくれるので、首や肩のこりにも効果的です。

6 注夏



☆☆☆☆
夏は代謝が悪くなるので、むくみや疲労が残ってしまいがちです。特に今年の猛暑は体にこたえたので、夏の疲れがなかなか抜けてくれませぬ。朝晩と気温が下がりに、季節はもう秋になっています。ツボを刺激して夏の疲れを一掃し、すっきりした体で秋を迎えたいものです。

東洋医学では夏バテの症状のことを「注夏病」といいます。
手のひらを広げて、親指の付け根の膨らんでいる部分の真ん中あたりで気持ちいいところが注夏です。
なんとなく疲れる、からだのだるいなどの症状の方にオススメです。

7 四白



瞳の真下のくぼんでいいる部分から、指一本分(約1cm)下がったところに取ります。まぶしい日差しや紫外線により疲れた目に効果的です。目の疲れだけでなく、目の下のクマ、顔のむくみやたるみの解消にも効果があるため、美肌のツボとしても知られています。

市のアドプト制度
パークマンションの
花壇つくり

昨年10月にスタートしたパークマンション前の宝塚市の『第二公園』の花壇づくりチーム名を『コスモス』として10名ほどの会員を得てスタートしました。市からの補助金を得て、草刈り機や熊手や水やりホース等々調達しました。宝塚市や会員さんからいただいたり、補助金で購入した苗や種で花壇づくりは順調に進んでいます。広々とした公園、その一角での花壇ですが、色とりどりのつややかさや和やかさを与えてくれています。必要に応じて、代表者の呼びかけで花壇の手入れや公園の清掃を行っています。水やり等の当番は決めていませんが、今のところ気付いた方が行っ頂いています。台風20号の後は大きな葉っぱが多く散り積もりました。又、21号の後は、風の影響で木の枝が多く散乱していました。



残念なこともあります。家庭での不要土や底石を捨てないようお願いのポスターを掲示しました。公園で「うんち」が残っていることもあるようです！地域全体の問題ですが、公共場所ですのでお互いに気を付けたいものです。公園の除草も気になっていますが、なかなか手が廻りません。ご協力をよろしく願います。

(記) OT



クサギは日当たりのよい原野でよく見られます。落葉小高木で葉に独特の悪臭があることからこの名前があります。植物分類的にはシソ科に分類されていますが従来はクマツツラ科に入っていました。北海道から沖縄および朝鮮半島、中国の温帯から亜熱帯に分布しています。この写真はゆずりはの森の散策路沿いで撮ったものです。このあたりでは青少年の自然学習用として植物名やその特徴を記したインフォメーション標識が付けられています。大人の方でも知らない植物を知ることができません。そのほか、春にはコバノミツバツツジが見られ、年中、野鳥の観察をできる場所でもあります。みなさんもお子様と一緒に歩いてみませんか？

白瀬の自然

クサギ



【編集後記】
今号には多くの記事が寄せられました。限られたページの中にどう圧縮しようかと嬉しい悲鳴でした。結局、記事で伝えたいことは何とかわかるというくらいに縮めた記事もあります。各マンションの夏まつりに思いのほかたくさんの方が集まったことをなぜだろうと考えてみました。やはり、何らかの役割を持ちながら「まつり」を楽しんでいる方が盛り上げ役であったのではないかとの結論になりました。地域の中でも、押しつけられた役割でなく自主的な役割分担が今の時代には有効なのでしょう。この夏は、連日の猛暑日が長く続きました。健康講座は第9回ですが「夏の疲れ」にスポットを当てたツボの押し方などを記述して頂きました。素晴らしい秋を過ごすため記事内容も参考に活用下さい。いろいろな秋を楽しみましょう。

(S)