

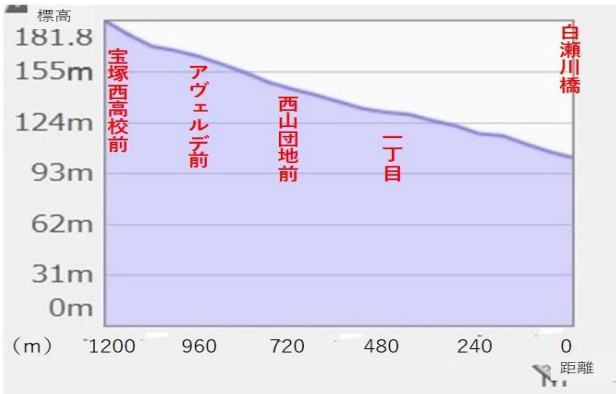
安心・安全
楽しみ続けよう
心をつなぐ
健康づくり

知ら咲か



2019 FEBRUARY No.69

(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。



県道沿いバス停4カ所
 県道16号白瀬川橋から西
 高校前までの1200mの標
 高差は約80mあります。同
 距離を平坦な道で歩くのと足
 腰など身体への負荷は大き
 くなります。
 ガンリンスタンド下の白瀬
 川橋を起点として400mで
 逆瀬台一丁目、そして300m
 で西山団地、そして490mで
 宝塚西高校前です。逆瀬川駅方
 向では間にアヴェルデ前があ

「1200mで標高差80m」
 バス停の椅子も遠慮無く使いましょう



西山団地停留所



逆瀬台一丁目停留所

ります。
 左上図は横軸に白瀬川橋起
 点の距離、縦軸が標高を表して
 います。区間ごとでは西山団地
 より下の勾配がやや緩やかで
 上側はどちらかというと急に
 なっています。
 四つのバス停にはそれぞれ
 椅子が設置されています。

鍛えよう、いたわろう!
 適度な勾配は、うまく付き
 合えば平地でのウォーキング
 より効率よく身体を鍛えられ
 ます。



宝塚西高校前停留所



(寄贈・管理者表示) 阪急逆瀬台アヴェルデ管理組合
 (贈与者) 阪急逆瀬台アヴェルデ管理組合
 (物品管理者) 阪急バス株式会社
 TEL. 06-6866-3165
 (寄贈・管理者表示) 椅子撤去後、急組設
 一昨年の椅子撤去後、急組設
 自合会の費用で折付した
 置され



アヴェルデ前停留所

安井先生の「知ら咲か健康講
 座」でも身体のケアの仕方や鍛
 え方を学ばせていただいでいま
 すが、せっかくの地形ですので
 これを活用して身体を無理なく
 鍛えませんか?
登り坂では・

- ① 上体をまっすぐに保ったま
ま、重心を前方に置きます。
 - ② かかとから着地し、後ろ足の
親指に力を入れて地面を蹴り
ながら、前足に体重を移動さ
せます。
 - ③ 地面を蹴り上げた推進力を利用
して前足の膝を伸ばし、か
らだを持ち上げるような感覚
で次の一歩を踏み出します。
 - ① 上体をまっすぐに保ったま
ま、重心をやや後方に置きま
す。
 - ② 後ろ側の膝を十分に曲げなが
ら、もう一方の足を前へ伸ば
し体重を後ろ足に残したまま
着地します。
 - ③ かかとから傾斜に沿って足裏
全体で着地します。足が滑ら
ないように注意します。
 - ④ 膝と足首の関節を柔軟にする
ことを意識して、足のクッシ
ョンをしっかり使いながら
歩きます。
- 体調のすぐれないときは・**
 無理をすることなく、停留所
 の椅子や公園、散策路などの椅子
 を使って休憩をしましょう。
 身体のいたわりが一番です。

パークマンション 『クリスマス会』

12月22日午後2時よりパークマンション集会室で自治会主催、サロンひまわり共催のクリスマス会を行いました。大人17人子供3人の20名が参加しました。会場はクリスマスモー



ルで飾り付けられ、テーブルには10本ほどのローソクが置かれ、クリスマスケーキやお菓子がセツトされました。2時を少し過ぎて参加者が揃ったところでローソクに点火、沖田自治会長の挨拶！



クリスマス会が始まりました。全員で、「赤鼻のトナカイ」続いて「きよしこの夜」を合唱。さらに「ケーキ」とコーヒー等を食しながらの楽しい時間を過ごしました。続いて「ビンゴゲーム」

を楽しみました。賞品は、ビンゴ当選2回までのルールで行いました。ゲームが進むにしたがって、「リーチ」の声が出始めました。



さらに進行するにしたがって『ビンゴ』の音がアチコチから飛び交いました。参加人数やゲーム時間の影響でしよう。ビンゴ3回目や4回目の人も出始めました。



ビンゴゲームは大人も子供も一緒になってできるゲームなので本当に楽しいですね！夢中になっているうちに、お開きの時間が迫ってきました。最後に「サンタが町にやってくる」を全員で合唱して終わりとなりました。(O t)



パークマニション自治会行事 新年会を開催しました！

新年を迎え、パークマニション自治会では1月12日(土) 12時から会員相互の親睦を深めようと「新年会」を開き、16名が参集しました。



CDが大活躍



12時開始が多少ずれ込みましたが、予定通りの参加者が揃いました。沖田会長による新年の挨拶で、新年会がはじまりました。先ずはお食事タイムです。テーブルに配膳されたお弁当を全員でいただきました。お弁当は、宝塚歌劇出入の弁当屋さんに発注したもので歌劇らしくカラフルな入れ物に細かく分かれて収められた華やかで豪華なものでした。私は、持込み許可の缶ビールを飲みながら、美味しくいただきました。

皆さん歓談しながらの食事会でしたが、終わったところで次の企画に移りました。自治会役員の吉田さん企画編集による『歌で巡る世界一周の旅』となりました。皆さんが昔よく耳にしていたであろう曲や、歌声喫茶で歌った曲を吉田さんの解説を加えながら、CDで聞いて懐かしもうという企画です。CDのあいだに、2曲「四季の歌」と「早春賦」を全員で合唱して楽しみました。吉田企画は大好評で別の機会にも！とリクエストもあり大成功でした。

以下は曲名と解説、コメントなどを添付しました。



CD① 聖者の行進
(ルイ・アームストロング)
アメリカ民謡・黒人仲間を埋葬した後、死者を贈るため陽気に行進しながら歌った曲。

CD② パナポルト
(ハリリー・ベラフォンテ)
ジャマイカ民謡・ジャマイカの労働者がバナナを船に積込む時に歌った労働歌

CD③ ロンドンデリーの歌
(ミッチ・ミラー合唱団)
フィンランド民謡・別名「ダニーボーイ」でも有名。北アイルランドでは国歌扱い。

CD④ ステンカラージン
(歌手 芹洋子)
〔皆さんで合唱①「四季の歌」〕

ロシア民謡・ロシアの農民戦争の指導者の名前で英雄として歌われた。

CD⑤ オースレミーオ
(三大テノール)
イタリア民謡・恋人を「私の太陽」と褒めたたえる歌

CD⑥ 野ばら
(エリー・アーミング)
ドイツ民謡・オランダのソプラノ歌手が歌った民謡。

CD⑦ すみれの花咲ころ
(鮫島由美子)
ソプラノ歌手

〔皆さんで合唱②「早春賦」〕

そうこうしているうち、アツという間に終了の13時30分となり お開きとなりました。

(Ot)

第一〇五回ふれあいサロン・アヴェルデ 「六甲荘新年会」レポート

きつぱりと晴れた冬の朝です。今日、1月11日(金)はふれあいサロン・アヴェルデの新年会です。参加者16名。アヴェルデから5分ほどの時間で行ける温泉施設「六甲保養荘」に向かつて送迎バスに乗り込みました。



笑顔での出発です。今回は男性5名女性11名の参加。
参加申し込み者はもう少し多かったのですが、時節柄か体調不良で止む無く欠席された方もあり、残念。チェックインを済ませると会場「松の間」には宴席の準備完了でし

た。

くじ引きで座席割付。ご夫婦でのご参加も申し訳ない事に離れたお席に。

サロンでの座席はこうして日頃交流の少ない方同士でも食事やゲームなどで親睦を深め日常のコミュニケーション構築の一助にしたいと考えています。

お一人ずつ自己紹介も兼ねて近況報告や新年の抱負を語っていただきました。

食事までの間にお風呂に行かれる方、年末年始の話題でおしゃべりを楽しまれる方、館内を見学される方、それぞれゆつくりと。



お料理の配膳を待ちかねて、乾杯のご発声を。

今回は酒豪がおられず、おだやかに上品に杯を重ねておられます。やはり健康志向の高まりでしょうか。



お世話係の方から新年の挨拶と今日の日程説明。いつもながら流暢です。

2時半の退出時間までのスケジュールは計ったように順調です。



腹ごなしのじゃんけんゲームで盛り上がりました。景品も準備されて。

この日は私達の会場の隣、そのまた隣も宴会のよう。早々にカラオケの音がガンガン響いてきました。途切れることなく聴こえる演歌の数々。

私たちははじめに「冬」をテーマに「トロイカ」「カチューシャ」「母さんの歌」等、鍵盤ハーモニカの伴奏で情感をこめて歌いました。しかし、やはり、ステージに鎮座する立派なカラオケ機器を見ていると、だんだん物足りなく。かといってトップバッターは誰しも恥ずかしい。ここは世話係が恥を忍んでマイクを取ります。

ブラックユーモアだと響きを買いたそうでしたが「青春時代」の替え歌で「年金時代」を歌いました。歌詞をちよつとご紹介しましょうか。

退職までの半年で
答えを出せと言うけれど

加入期間が短くて
年金貰えるあてがない

年金暮らしが夢なんて
現役時代の甘い夢

年金時代の入り口は
先の見えない事ばかり」

体はもうはやあの頃の
盛りを過ぎてしまったが

胃腸に肝臓ガタガタで
おまけに糖尿五十肩

年金暮らしが夢なんて
現役時代の甘い夢

年金暮らしの真ん中は
医者に通っているばかり」

年金暮らしをよくしたい
誰でもみんなが思う事

年金暮らしで笑うため
今はみんなががんばろう」

調子つばずれの歌でした
が「私も歌詞プリント頂
戴！」の声。みんなでもう一
度歌って大笑い。

ご近所で一緒にこうし
たサロンに参加し、ささやか
ながら食事を共にし、日常の
なにげない会話で笑い合え
ることも、「年金時代」を豊
かにしてくれるのかもしれ
ません。



**カラオケも弾み、食後にゆっ
くり入浴される方もあり。**

あつという間に退室時刻
がやってきました。ご家族や
友人にお土産を買い、ロビー
に集合。
帰りの送迎バスも、ステッ
プが降りて乗り降りが楽に
配慮されています。バリアフ
リーは観光施設の必須アイ
テムのようですね。



穏やかな日差しの中で



**心配された転倒などの事故
や怪我もなく無事アヴェル
デに帰館しました**

次回もまた多くの皆さん
の笑顔が広がるサロンとな
りますように。
今年も健やかで朗らかに暮
らせる日々でありますよう
に。

執筆 N



**鎮魂の碑で
1・17 献花・記帳実施**

阪神・淡路大震災から 2
4 年、市民 118 名の犠牲
者を追悼し、永く伝え続け
るモニュメントである「鎮
魂の碑」で献花と記帳が実
施されました。



時とともに記憶も薄れ風
化していきますが、しっか
りと思い起こし常に次への
備えをしたいものです。



(写真) 震災後の西高グラウンド
法面の補修工事

拜啓 逆瀬台ファミリーマーケット様
マンション在住 一住民より

拜啓 ファミリーマーケット様

営業活動も順調の様子、何よりと思っております。私も近くのマンションなので有難く、よく利用させていただいています。

さて、本題ですが、二件の質間と善処のお願いがあります。

直接お目にかかりお願いしてもいいのですが、そのような立場でもなく、力もありません。

また、安全上も、できるだけ多くの住民の皆様にも知っていただいた方が良く、地域の情報紙に掲載いただいた方が良く、思って投稿しました。

一件目は、**お店の周りの雑草**についてです。

少なくとも昨年からです、長い間、雑草の放置です。ご承知だと思いますが、宝塚市では「美しい街づくり」に取り組み、年2回は一斉清掃日が決められて各地域で、多くの住民が参加していま



白瀬川地域では定期的に白瀬川の清掃「クリーンハイキング」も行われています。その様な状況の中で貴店の周辺は大変見苦しい状況が続いています。Fマーケットの土地は宝塚市の所有とは聞いています。市との賃貸借契約等には、どのような状態になっているのか知りませんが使用者の立場でなすべきことは必ずあると思います。雑草の為でしょうか、建物と橋桁との間が廃棄物の捨て場になりかけていますよ！放置の状態を是非善処していただきたいと思います。強く思います。



二件目は、お店の裏側通路の**木製の柵（橋桁）の安全性**についてです。

私はウォーキング等で貴店の裏側通路をよく通ります。その時、一休みを兼ねて白瀬川を眺めることがあります。



12月の夕方ウォーキングの途中にお店の裏道を通りかかり、白瀬川を覗きながら一休みしようとして橋桁に両手をつけて覗き込もうとしたところ、橋桁が前後にぐらぐらと揺れたので、一瞬ヤバイと感じました。



最初からなのか？老朽化したからなのか？は判りません。

木材どうし銼（かすがい）でしっかり止められているので安全なのも知れませんが、ただ柵に手をつけて覗き込んだ瞬間危ないと危険を感じたのは事実です。

事故が起こってからでは遅いと思います。是非一度確認して下さい。

その上で、事故防止の対策を打って下さい。少なくとも「注意書きの立札」位は必要では！と思いました。

二件の善処是非ともよろしくお願い致します。

敬具



【編集部より】
通常、特定の方や団体、事業者の方への意見や要望は取り上げないのですが、今回は地域の皆さんと環境、美観、安全を考える教材として掲載させていただきました。誰がこれらの役割を担うのか？この気づきからどう我がが地域作りに活かすのか、考える材料にして下さい。

読者寄稿

「知ら咲か」マンション
通信員に応募しました

私は阪急逆瀬台マンションの住民です。2019年1月1日発行の「知ら咲か」紙上に掲載されたマンション通信員に応募することを決意し、1月13日に関係者の方に申し出て、記事そのものの提供と、マンションでのいろいろな活動の情報提供協力、そして「知ら咲か」の印刷チェック・配布などの作業協力の約束いたしました。

と申しますのも、以前から白瀬川両岸には8つのマンションがあり、それぞれに色々な活動をしているにもかかわらず、記事になるマンションは偏っていることに何となく不満を感じてきました。関係者の方にお聞きしますと、記事は各マンションの住民等から提供されたものを掲載するか、取材依頼があったものになっていること、記事依頼をしても提出がなされないことなどの理由で、そうなっているとのことでした。

白瀬川ブロックがより住みやすく、安全で、希望の持

てる地域になるためには、住民相互が顔の見える関係になり、声を掛け合い、自由に意見を交換し、助け合い、活気溢れる地域になることが必要です。そのために、私にでもできることがあれば用いて頂きたいと考え、応募を決意した次第です。

(MN)

宝塚北サービスエリアへ

サービスエリアとして評判の高い宝塚北サービスエリアに遅ればせながら行ってきました。と言っても、たまたま西谷へ行く用があったため立ち寄ってみたものです。帰りは神戸ジャンクション、西宮北インター、盤漣トンネル経由で帰ってくると瞬間に帰着できました。評判通り女子トイレが見事でした。その他にも見所、



利用のしどころがいっぱいでした。

(注) ウェルカムゲートで駐車しSA利用後、高速に入ります。

(JD)



脳の活性化を

逆瀬川マンション自治会主催の「健康麻雀クラブ」が発足し、チラシをみて参加することにしました。

しばらく麻雀から遠のいていましたので、80歳を過ぎ忘れていないだろうか？少々不安な気持ちでしたが、参加された方々のお顔を見て安心しました。誰もがよく知ったお顔のかたばかり「かけない、吸わない」の会則を守り和気あいあいの雰囲気が始まりました。

初めて麻雀をする人、ちょっとかじったひと、ベテラン

のひとときさまざまなキャリアの人達でした。案外、初めての人がおツキで勝利を収められるがこともありました。一度勝つと面白さもわかり、だんだん上達されていくのが手に取るようになります。

13時から16時、第2木曜、第4木曜日が楽しみに飛び交い、たまにはSOSの手も上がります。その都度ベテランがアドバイスをしてくださいます。固まった脳をフル回転させ、精一杯頑張ったお陰で、その夜はよく眠れます。

また買い物に行つて、ふと忘れてしまったこともこの頃は全くなくなりました。高齢化しても脳を使い、人と接しお喋りすることは健康上素晴らしいことなんだと実感しています。

100歳時代が到来すると言われている昨今、コロリと人生を終われることを願いつつ、このマンションで過ごせる幸福をよるこんでいます。

(H)



なんだかなあ…複雑

昨年のクリスマスから体調が悪く、新年を迎えました。1月2日の初風呂は中山駅近くの「宝の湯」へ出向き心身ともに温まりました。

大きな湯ぶねは湯温が下がることがないので気持ち良くつかってしまいました。当日はご家族連れがとて多かったです。小学生と中学生ぐらいのお子さんが発した言葉に少しショックを受けたのです。湯船に入る際、「熱い・熱い」と。



まったくそんなことを思うことなく湯につかっている自分も知らず知らず皮膚が鈍感になってきて高齢者の仲間入りをしているのか？って思うと…。年齢的にはまだまだ若いつもりでしたが、知らず知らず衰えというものが近寄ってきているものなんです。なんだか複雑な気持ちです。いつぱいになりました。

(K)

白瀬の自然

コゲラ

冬の森は足下の葉っぱが霜をかぶって、歩くと「カサッ、カサッ」と音が聞こえることがあります。

こんな冬には木の葉っぱも少ないので野鳥をはっきりと見ることが出来ます。「ギーギー」という鳴き声や、「コツコツ」と何かをつつく音でそれと分かるのが「コゲラ」です。

聞こえる方に目をやると、大きさが「雀」と同じくらいのかわいらしい小鳥が写真のようにほぼ垂直に枝に止まっていました。

分類上はキツツキ目キツツキ科アカゲラ属の留鳥です。

コゲラは日本のキツツキ属の中でも最も小さく、体調 15 cm くらい、体重も 18 g ~ 26 g くらいで木をつついていてる時など可愛らしい姿です。

額から身体上面は茶褐色、体下面は白く胸と脇には褐色の縦斑があります。翼はやや濃褐色をしています。目の後ろには白い眉斑があり、顎線と喉も白色です。

雑食で木の幹の中に潜む昆虫や蜘蛛などの小動物を食べますが、果実や種子なども食べるそうです。

コゲラは広葉樹に菌などが入って柔らかくなったところに巣を作って住むそうですが私はまだ見かけていません。

最初にも書きましたが、冬の間は葉っぱがあまりないので木に止まっているところを簡単に見ることが出来ます。

どこかから「ギー」という声が聞こえたらその方向を見てください。また、「コツコツ」という音が聞こえても見てください。そこにコゲラがいるかも分かりません。それくらい簡単に見かけることができるはずですが、さほど警戒心も強くないようですが、驚かささないようそ〜っと観察するように注意だけしてください。

その他の野鳥もたくさんいます。写真を撮るのは難しいかもしれませんが、取れた時には何か達成感を味わうことも出来ます。

冬の森や山をしっかりと楽しんでみませんか。

枯れ葉にかかった霜が凍る足下



そのあたりの公園でも見かけるコゲラ



【編集後記】

今月は正直なところ、正月を挟んだため各マンションの行事が少なく記事集めに苦労しました。幸いにも、読者の皆様からたくさん投稿記事が寄せられ、充実した紙面作りができました。

寄せられた原稿の中で、今では地域になくはならない仲間としてみんなが認めているファミリーマートさんへの問い合わせを記したものがありません。雑草で美観をそこなっていることと柵の安全に関するものです。地域課題の中では「個と公共」という関係性がありますので、この問題をみんな考えてみるのもいいのではないかとそのまま掲載しました。皆さんならどう対処するでしょう？考えてみませんか？

24年目の1月17日、どんな形で迎えましたか？やはり、あの日のごときは風化させてはいけません。できるだけ語り継いでいきたいと思います。

稀勢の里の引退、さまざまドラマがありました。引退やむなしとしながらも、悪く言う人は少ないようです。やはり、人柄、生きる姿勢が素晴らしいと感じているのでしよう。見習いたいです。