

安心・安全  
暮らしを  
つなぐ  
つながり

# 知ら咲か



2019 JANUARY NO.68

(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。

## 「平成」最後の年頭にあたって

しらすか会長 福島啓介



日本国民にとって、平成はどんな時代だったのか各人それぞれの思いがあることでしょう。大災害がありました。

私たちにとっては阪神大震災、宝塚を直撃した台風21号と自然災害が多かった。経済面からみればリーマンショックから立ち直った成熟した日本の国力を感じとりました。総じ

て諸外国からみれば平和な時をすごせたと思います。

さて今年はどうな年になるのでしょうか。新しい年号になりやすい希望をもちましょう。①北方領土問題の解決 ②拉致問題が解決し、めぐみさんたちが帰ってくる。③憲法改正が実現し強い日本がよみがえる。等々の夢がもてます。



### 謹賀新年

各マンションからの日の出は希望の灯です。

この白瀬川地域はこれからどうなっていくのだろうか、いやおうなしに老齢化が進むだろう。この問題にどう対処すれば良いか、それには子供たちが明るく、楽しく暮らせる街づくりに考えることが大切だと思います。近頃、子供たちの登校風景、遊び声が聞こえることが多くなりました。小生のような老人にはとても明るい気持ちにさせるものです。活気あふれる白瀬川どうすれば実現できるのか、難しいことですが可能性があります。子供たちとその若いご夫婦がのぞまれる環境とは、美しい自然、安全、清潔、楽しく遊べる環境そんなことを叶えるのに微力でも努力すればと考えます。

### ① 白瀬川の美化

川には、この近辺ではめずらしい野鳥や小魚や植物が見られます。夏には蛍も乱舞します。もつときれいにすれば、例えば護岸の整備、パイプ類の整備、川底の整備等があります。行政に働きかける必要があります。

### ② 歩道の整備、一方通行に変更

狭い道路を乱暴に運転する自動車が多い。特に逆瀬川マンションの前の道路は大変危険

です。事故が発生してからは遅い。1日も早く対策をしてほしい。美しい白瀬川に沿った歩道ができたらどんなに良いかと思えます。

以上の問題を解決すれば白瀬川沿いの私たちのマンションの不動産価値も上昇し、みんなが幸せになれると確信できます。そのために自分に何ができるか考えてみようではありませんか、これらの思いに少しでも共感仕手いただけませんか、是非とも「しらすか」にご入会していただき一緒に活動していただけたら幸甚に存じます。

## 「知ら咲か」マンション通信員募集

「知ら咲か」は地域の情報紙です。  
各マンションからの情報が紙面の源泉です。  
マンション通信員としてお手伝いください。  
お問い合わせは 0797-72-1658 篠原まで

逆瀬川グリーンハイツ  
クリスマス・ジャズ・コンサート



12月9日(日) 14時からグリーンハイツ集会室2階において「クリスマス・ジャズ・コンサート」が開催されました。今年で3回目の恒例のコンサートだそうです。コンサートは自治会の柳瀬副会長さんの挨拶で始まりました。挨拶では、グリーンハイツ以外から20名の参加が得られたと報告があり拍手がおこりました。



出演者は女性3名で、プロピアニストの小場真由美さん、ボーカルは柏ときえさんと加藤裕紀子さんです。3人とも華やかな衣装姿ではなく、ごく普通の装いで登場され、とても親近感を覚えました。中型のピアノは常に集会室に置かれていて「住民さんからの寄贈品」だ紹介がありました。



小場さんの弁「いつもはシンセサイザーを弾くのですが、素晴らしいピアノなので今日は是非ともこのピアノを使わせてもらって演奏したい」と話されました。実際にシンセサイザーを使用されたのは2曲か3曲でした。ジャズソングは小場さんのピアノに合わせて、柏さん6曲、加藤さん6曲をクリスマスソング等を小場さんと愉快に掛け声を掛けあいながらテンポよく声量豊かに披露していただきました。



終了したのは15時35分でした。が、勿論のこと、「アンコール」の掛け声が客席から！  
アンコールタイムです！すみません！曲名を聞き逃してしまってます。はいよいよ最後は！『きよしこのよる』を会場全員で大合唱して終わりました。来場者は49名だったそうです。大成功ですね！自治会役員のみならずお疲れ様でした。曲名を一覧でご覧ください。  
(記；HB)

- The Days of wine and roses 映画「酒とバラの日々」と同名のジャズソング
- Tennessee waltz エリチエミの歌でおなじみの
- Lover, come back to me 恋人よ我に帰れ
- I cant give you anything but love 愛ならいくらでもあなたにあげるわ！ラブソング
- The shadow of your smile 映画「いそしぎ」のテーマ曲
- CORCOVADO ブラジルのリオネジャネイロ市街を見下ろせる丘
- B e s a m e M u c h o トリオロスパンチョスでおなじみ
- Give me the simple life トマトとトマトそしてマッシュポテトがあれば満足！
- The Christmas song クリスマスソング
- If s a sin to tell a life 嘘は罪
- A merry little christmas クリスマスソング
- All the Way ずーっといつまでも！フランクシナトラ

70776

逆瀬川グリーンハイツ管理棟2階集会室  
平成30年12月9日(日)  
参加費 One Coin (500円)  
開場:13時30分 開演:14時00分 総席16席30分

出演者:ピアノ:小場真由美  
ボーカル:柏ときえ ボーカル:加藤裕紀子

曲目:  
The Days of wine and roses  
Tennessee waltz  
Lover, come back to me  
I cant give you anything but love  
The shadow of your smile  
CORCOVADO  
- 休憩 -  
Bewitched  
Give me the simple life  
The Christmas song  
If s a sin to tell a life  
A merry little christmas  
All the way

主催:グリーンハイツ自治会



午後のふれあいサロンひまわり  
**パークマンション介護保険講座**  
**「介護保険の利用について」**



12月6日(木) 13時30分から『午後のふれあいサロン・ひまわり』が開催されました。  
 今回は自治会との共催で『介護保険講座』となりました。このテーマは過去にも数回取り上げられたと思えます。  
 私自身は、介護保険とは健康保険と同じような制度程度の認識でしかありませんでした。しかし、年齢を重ねる毎に必然的に関心度は高まって来てはおりますが、細部は解



『いきいきガイドブック』宝塚市の高齢者福祉と介護保険の手引きにそって要点を説明していただきました。  
 以下は、『サロンひまわり』からの質問項目と講師からの回答とガイドブックから引用し記載しました。  
 『いきいきガイドブック』宝塚市の高齢者福祉と介護保険の手引きにそって要点を説明していただきました。  
 講師には逆瀬川地域包括支援センターから山岡さんと永田(えいた)さんが来所されました。



**①介護認定に関する準備は?**  
 要介護認定の申請が必要で、必要になった時、宝塚市役所介護保険課へ申請します。  
 介護保険被保険者証、主治医(担当医)の意見書が必要で、医師には家族も立ち会い実状を詳しく、物忘れ等についても伝えましょう。年金入帳の通帳コピーも提出しなければなりません。  
**②介護認定の違いは?**  
 要介護申請に基づいて、認定調査・医師の意見書により審査・判定が行われます。介護認定審査会の審査。



判定結果で、非該当・要支援1〜2・要介護1〜5に認定されます。  
**③介護保険を受ける手順は?**  
 ケアプラン作成依頼↓ケアプランの作成↓依頼事業者が決まったら市に届出します。  
**④介護保険を使うタイミングは?**  
 ケアプランに基づいて介護サービスを受けた結果で本人負担は1割〜3割です。  
**⑤ケアマネージャーさん(介護支援専門員)はどんなことをしてくれるの?**  
 家族や業者との相談、ケアプランの作成など  
**⑥老人ホーム選びのポイント**

**ト・タイミングは?**  
 ケアマネージャーとよく接触して情報を得る事です。解らないことは何でも逆瀬川地域包括支援センターに聞いて下さい。  
 電話 0797・76・2830  
 FAX 0797・77・3461  
 15時から茶話会でワイワイと30分程度楽しい一時を過ごしました。  
 その後参加者で、クリスマスツリーを飾り、マンション玄関フロアーに電飾を点灯してお開きとなりました。  
 (記:OT)



平成30年12月15日(土)

# 平成最後のおまつり

## 逆瀬川マニシヨン防災クリスマス交流会



夕方6時、続々と人が集まりました。集会室にはパーティーの参加者が席に着く皆様の声が合う人、会う人、笑顔、笑顔で微笑ましく思いました。今夜のクリスマスイベントのゲストでお迎えしました「オカリナ演奏者」すべて逆瀬台にお住まいの6名様です。



聖歌を中心に演奏され参加者全員がオカリナの伴奏に合わせて軽いクリスマスソングを、歌いました。とても静かで穏やかな時間を、頂きました。最後に、シニューベルト「アベマリア」をリーダーが、奏でくれました。年の終わりに、又、年の初めを迎えるに相応しいと感じました。



山本自治会長のご挨拶の後、いよいよ食事タイムです。今回は、「男の料理」として、大きな鍋を囲み材料の皮をむいたり刻んだり、味付けしたり、玉子の殻をむいたり。黙々と卵の殻むきと戦っている清水さんの姿が、山本さんの笑顔、猿丸さんの大根の皮むき、そこに居た私は、ラッキーでした。学ばせて頂きました。明るく笑顔で挑戦している姿、食べなくても、美味しさが分かりました。それは、おでんでした。美味しかったです食べたり、飲んだり、おしゃべりしたり。



気が付いたらいつの間にか、サンタさんがきてました。プレゼントを大きな袋に入れて、今年も来てくれました。大阪弁のサンタさんニコニコ笑ってみんなにプレゼントを手渡してくれました。遠いところから来てくれました。ザーと毎年来てねと約束しました。私のプレゼントは、佐藤さんの畑で採れた新鮮な野菜、大根、かぶらブロッコリー、全部葉っぱつき佐藤さんはこのプレゼントの為に遠い畑に通い、種から吟味して、大切に育ててくださいます。おでんの大根も、佐藤さんちの畑産です。みんな、とても大喜びです。身体がきつい時は無理をしないでください。有難うございました。

今年の漢字は「災」です。いっ何が起こってもおかしくないと言われてます。大災害にたいして何も対策をしていない人多い。自分は無事と思っている人も多い。備えあれば憂いなしです。まつりを通して、きつと学ぶ事が沢山あるとおもいます。来年も笑顔で交流しましょう。





# 第一〇四回ふれあいサロン・アヴェルデ 「クリスマス会」レポート

12月16日(日)。11時を過ぎると管理棟には続々とお客様。前日には世話が集まり設置した装飾はクリスマスカラー一色の華やかさ。窓際には頭をひねって買い集めたビンゴゲームの「豪華景品」がズラリ。久しぶりに顔を合わせた友人に笑顔がほころびます。

今日は担当者が吟味したお弁当と世話役による温かいにゅう麺が用意され師走の寒さを忘れるような心温まる時間ともなりました。サロンの間に心づくしで作ったオリガミックアートのクリスマスカード。広げてみて見せ合いっこ。

食事の次はお楽しみコンサート。今日のゲストはアヴェルデ在住の岸田幸治



氏。フラメンコギターの独奏です。本来のフラメンコギターは定番曲、「フアルカ」と「ブレリアス」の前に、昔映画館で涙した？「禁じられた遊び」という哀愁漂うスペイン民謡、古賀政男さんの名曲「影を慕いて」「酒は涙かため息か」など、プログラムにも配慮がされています。

アヴェルデ住人は多士濟々とよく聞きますが、岸本さんも現役時代は消防署勤務。今は国内外で防災訓練には必ず使用されている「水消火器」の発明者だそうです。退職後にはこのうして地域での演奏活動をなさっているとのことですが、演奏にまつわるトピックの絶妙な事。今日は45名の参加者でしたが、皆さん捧腹絶倒のうちにお話を伺いフラメンコギターを堪能できました。本当に幸せなひとときでした。コンサートの後はティーブレイク。ケーキを同伴に会話も弾みます。そしてよいよお楽しみのビンゴゲームです。シクラメンやポインセチアの花鉢を当ててニッコリ。ワインや焼酎も人気でした。担当者の心配りでどなたも喜んでくださったようです。

最後にカラピアノのついで合奏しクリスマス会は無事お開きとなりました。次回は1月11日。六甲保養荘で新年会です。よいお年をお迎えいただき、また楽しく集えるふれあいサロンとなりますように。

執筆 N





# 2018年11月18日 アヴェルデ秋季防災避難訓練レポート

アヴェルデ管理組合主催による秋季避難訓練が晴天の下実施されました。防災委員会を中心とした危機管理マニュアルの策定と共に災害発生時を想定した防災備蓄品の拡充も進んでいるところですが、今回は新規購入したワンタッチ式テントも披露されました。学校園等で従来より使用されているテントに比べると軽量化であり設置にかかる時間短縮も図れるものとして検討し購入されました。初めての設営作業は時間がかかりましたが、担当役員の皆様方が力と英知を合わせて完成。真っ白い屋根に印字された「アヴェルデ管理組合」の文字さえも誇らしく輝いて見えました。



前日午前中には自治会役員と世話役による炊き出し物品の買い出し。限られた予算内で少しでも安く良い商品を探して買物行脚。当日朝8時からの作業が効率よく開始できるように管理棟1階で材料を分配。ほっと一息も、午後からはテント設営作業。準備完了後、帰宅すると少し腰痛が。

十八日は心配された天気も文句なく晴れ。予定通りに十時、訓練火災発生時の放送。

炊き出し班のスタッフも、安否確認担当の任務も遂行。約20名の調理スタッフは狭い空間での火傷事故や、衛生管理の不備による食中毒発生を絶対に起こさないように細心の注意を払いました。訓練参加者に遅滞なく、そして美味しいものを召し上がっていただくのは時間との勝負でもありました。

アルファ化米五目ごはんが宝塚市災害備蓄品から払い出されました。新たに購入したおにぎり型は一度に六個つくれる優れもの。配食開始時刻の十一時から逆算して熱湯注入十五分後からおにぎり四百個が完成。物凄いパワーです。



一方、管理棟一階に八時前から集合した調理スタッフも訓練と並行して奮闘。管理棟の小さな洗い場にガス給湯器を設置していただいたおかげで随分助かったわね。一口ガスコンロが二口か三口だともつといいのね。一口一口に話しつつ調理も和気あいあい。大根・人参・里芋・椎茸・しめじ・ごぼう・こんにゃく・豚肉・白ネギ。九種類もの具材が入った豚汁は家庭でもなかなかできないくらい具沢山の豚汁だと好評でした。支援の必要な世帯の方々にはスタッフがおにぎりや豚汁を真心を添えてお届け。喜んでいただけたようです。

初期消火や歩行困難者の避難誘導支援、消火栓のしくみ等々、「同じ事」を「毎年繰り返す」定期的」に実施することで災害被害を少しでも防止できるのだということを丁寧にご指導ください。管理棟二階に移動し、毛布を使った救助方法や、身近にあるものを活用して担架をつくり傷病者を搬送する方法など参加型訓練が実施されました。



今回は前回より参加者数が少なく残念でした。訓練は同じことを繰り返すことに意義があるのです。また、いつ起こるか予測不能な災害にあつては、だれが支援者になるか被支援者になるかもわかりません。だから誰もが「他人事」と思わず、同じ居住地域にあるコミュニティの一員として、「できること」を蓄積し当事者意識をもつことが課題ではないでしょうか。そうすることが「安心・安全」と「声を掛け合える」「やさしい」地域づくりにつながると思います。

最後になりましたが、お世話になったすべての皆様感謝を申し上げます。

執筆 N

# 知ら咲か健康講座 ⑩

## ☆腰痛について

執筆  
安井整骨院  
安井院長

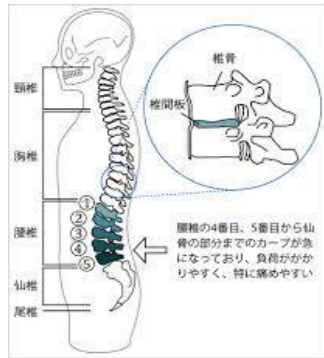
私達を悩ませる腰痛。厚生労働省の（国民生活基礎調査）によると、国民の健康状態を調査した結果では、病気やケガなどの自覚症状のある人のうち、最も多い症状は、**男性一位腰痛、二位肩こり、女性一位肩こり二位腰痛**です。日常生活の至る所で、腰への負担がかかっていると言えます。

突然、腰が痛くなるのは特別な外力（交通事故やスポーツでの衝撃など）が加わらない限り、そうそう簡単には起こらないものです。しかし、急に痛くなった場合の多くは、日常生活での負担が大きいためではないでしょうか。



日常生活でいかに負担をかけていることを知ることで腰痛の改善、そして予防にも大事になります。そこで、普段どれくらいのかを腰にかかっているかを知りましょう。

まずは、基準になります。腰を支えているものは骨、椎間板、筋肉や靭帯などたくさんあります。その中で、身体を支えている筋力として一番力を発揮するのは背筋ですが、成人男性で約120キログラム、女性で約90キログラムの耐性とされています。しかし、それよりも腰の一番下の椎間板は男性で約600キログラム、女性で約400キログラムの耐性があるとされています。



この数字をみれば、ちよつとやそつとでは一瞬では椎間板が壊れることはありません。しかし、日常生活での負担は限りなく続きます。

まずは、今一番負担をかけていることは「パソコン姿勢」です。座るという行為自体がまず、腰に通常の1.5倍近いの負担（通常とは立っている状態指します）をかけるますが、さらに、パソコンを操作している時はやや前傾気味になりやすいものです。そうすると、2倍近い負担になっていきます。これが2〜3時間、さらに言えば一日10時間以上、継続的に座り仕事をすると、これは、相当な負担がかかってしまう事になります。



また、上体を曲げる「屈む」ことも身体に負担をかけてしまうことになり、朝顔を洗う「靴下をはく」「床に落ちているゴミを拾う」などこれらの屈む行為は日常いつでもどこでもありふれています。

計算では上体を曲げることだけで、上体の重さの7〜8倍の力が腰の筋肉や椎間板にかかっているとも言われます。なかなか実感はないかもしれませんが、腰の椎間板という行為は、腰の椎間板を支点として、身体の重心（へその少し奥）が作用点となり、屈めば屈むほど、この原理が働きます。負荷を強めていきます。体重60キログラムの方の上体を30キログラムとすれば屈むことで、210〜240キログラムの力になります。もちろん、これも屈むだけでは到底、腰への負荷が強まることはありません。しかし、この力が繰り返して蓄積していくのです。

これに荷物を持った場合、膝を曲げて身体を真っ直ぐにして10キログラムの荷物を持つと腰には150キログラムの力が掛かると言われています。これを膝を伸ばして、身体を屈めて同じ10キログラムの物をもつと250キログラムの力が掛かります。さらに両手を前方に伸ばして持つと370キログラムになります。

通常での理論的な数字ではありませんから、この通りにはいかないでしょうが、それでもストレッチや睡眠不足が続き、身体の疲労が強い状態であったり、変な体勢であったり、また不意に行ったり、勢いをつけて行ったりすれば、さらに370キログラムの2〜3倍の600キログラム〜1000キログラム近い力が腰へかかってしまいます。

この数字を考えると「何もしていないのに、腰が痛くなってきた」ということはほとんどなく、生活の中で負担を知らず知らずのうちに知っているのがわかります。

これまで、お伝えしました日常生活は、常に負担がかかるのでダメというのではなく、しっかりと予防する事が大切なのです。

腰痛の改善やこれからの予防のために、ぜひ、参考にしてください。

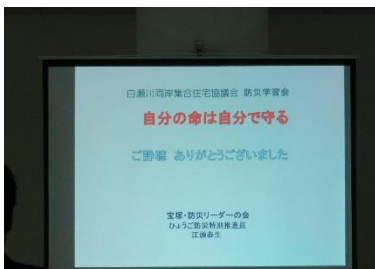
Smile & Happiness

最高の笑顔と最高の幸せのために...

安井整骨院  
安井規純



# 12月16日白瀬川兩岸集合住宅協議会の 防災学習会を聴講しました



ブロックの三本の柱「見守り・居場所づくり・防災」の一つ「防災」の学習会が12月16日にグリーンハウス集合室で開催されましたので聴講しました。

講師は宝塚・防災リーダーの会、ひょうご防災特別推進員の江頭泰生さん。テーマは「地震・水害について」でした。要約します。

○南海トラフの巨大地震  
地震の種類には、阪神淡路大震災のような内陸直下型地震（プレート地震）と海のプレートに引き込まれた陸のプレートの先端部が跳ね上がって起きる海溝型地震（プレート間地震）があります。

海溝型地震は100年〜200年周期で起こっており、その規模も広範囲なことが特徴です。

丁度、日本はユーラシアプレート、北米プレート、太平洋プレート、フィリピン海プレートの交点となっており地震の発生率が高くなっています。

○想定被害への備え  
発生確率からして、南海トラフ地震は必ず起こると思いついておくことが必要です。

南海トラフの発生確率は10年以内で20〜30%と言われていて、宝塚では震度5強、震度6弱と想定しているそうです。

南海トラフの想定震源域は南九州から四国、近畿、東海の南部と広範囲です。過去に1605年慶長地震、1707年宝永地震、1854年安政東海地震、安政南海地震、1944年昭和東南海地震、1946年昭和南海地震と一定の周期で発生しています。

活断層直下型地震は短時間の揺れですが海溝型地震は長周期の揺れです。南海トラフの発生確率は10年以内で20〜30%と言われているそうです。

○想定被害への備え（自助）  
家族の命を守るための最低限の備え

①自宅の耐震化  
耐震化には耐震、制震、免震の工法があるが、我が家の安全度を確認しておきましょう。建築された年代や災害履歴、地盤も大きな要因です。

②家具等の転倒防止  
建物に大きな被害がなくても家具の転倒で死亡するケースもあります。突っ張り棒や接着テープ、金具での補強も有効です。

③水、食料等の備蓄  
白瀬川は河川勾配は約6%と急です。ご自身の住まいの環境も把握しておいた方がよさそうです。又、アヴェルデそばの堰堤にクラップが見られます。注意しておきましょう。

④簡易トイレの備え  
災害時に必ず必要な物にトイレがあります。簡易トイレも準備しておきましょう。

⑤在宅避難等  
自宅を安全な場所にして、対応することも必要でしょう。

## 【編集後記】

新年を迎えました。地域の様々な出来事、イベント、地域の問題や課題等「知ら咲か」では皆様から教えていただいた情報を素に取材させていただき記事を起こし紙面を作っています。しかし、まだまだ私たちが捉えていないニュースや出来事、イベントも数多くあるのでないかと思えます。

今年は、各マンションに通信員として情報をお寄せしていただける方のご協力を得たいと思っています。イベントやサークルの情報、特技をお持ちの方、様々な分野で活躍されている方、いろいろな世代の方のご意見なども紙面に取り上げられてもいいのでないでしょうか。

各号の取材、編集から印刷発行、ポスティングまで無報酬のボランティアですが、それ以上に得られるものも多いと自信を持って言い切れます。

是非、メンバーとして参加下さい。出来る時に手伝うというスタンスで結構です。

(S)