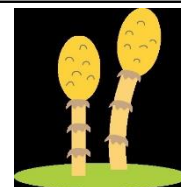


安心・安全
楽しみ続けよう
住居・環境

知ら咲か



2019 MARCH No.70

(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。



「夜明け」を楽しみましょう
明るくなったゆずりは緑地で体操を!

3月、夜が長かった冬から春を迎えます。夜明けも早くなってきました。すがすがしい春の夜明けの中出ラジオ体操を楽しみましょう。

春分の日

春分の日の宝塚の日の出は6時02分です。夜が明け白んでくるのはそれより何分か前です。

上の写真は2月17日に撮影しました。日の出は6時32分です。もつとも、この日は曇っていて日の出は見えませんでした。

春分の日には、これより30分早く日の出を迎えるのですから明るさが分かります。自然と身体も動いてくるのではないのでしょうか?

体操会は年中無休

体操会は原則、年中朝6時半から10分間、休まず誰かが参加して開かれています。暑さ寒さの対策も自己責任で管理しながら、三々五々、朝6時30分にどこからともなく集まってきました。もちろん顔なじみになってお互いの安否を確認し合っています。又おもしろいイベント情報も共有できます。



こんな日も

冬の前、天気は家を出てみないとよく分かりません。歩いていて雪が降り出すこともありました。少しくらいの降り方であれば広場でできます。東屋の下で少しづつ場所をシェアしながらやることもありません。砂防モニユメントの下で雨をしのぎながらという時もあります。どんな天候でも工夫しながらやるのも楽しいものです。(左は2月11日体操から帰った後の午前8時半頃)体操の頃から強くなってきました。

体操プラスα

集まっている人は様々なルートで来られます。朝の出発地はもろろんお宅からでしょう。緑地だけですごい距離の方もおられます。

ゆずりは緑地を通過して、あるいは県道からゆずりは台方面への市道を通って岩倉橋までの往復の方がおられます。ここから大阪平野から生駒山、二上山、あべのハルカスを眺めながら新鮮な空気を満喫する方がかなりおられます。

又、さらに足を伸ばしてエデンの園への往復をする方も少なくありません。暑い時期、寒い時期等、時に応じた対応をしておられます。

やはり春

四季折々にラジオ体操を楽しめます。中でも夏休みにはお子様達も交えたラジオ体操界が開催されます。楽しい時期です。秋には秋の、冬には冬なりの自然を満喫できます。中でも春は桜やつつじ、さらにはハナミズキなど次々と花を咲かせます。

体操の音の合間に小鳥たちが割り込んできて鳴き声を聞かせてくれます。

これからの時期、体操に来られる方が多くなってきました。いろいろな交流も「楽しみましょ」。

逆瀬川グリーンハイツ自治会 えがおのコンサート開催

2月17日(日)、グリーンハイツ自治会主催の「えがおのコンサート」が開催されました。会場中央にとっても素晴らしい家具調のピアノが置かれ音色と共に演奏会をひときわ引き立たせてくれました。出演者の皆さんからも賞賛の言葉がありました。



「えがおのコンサート」にふさわしく、出演の皆さんの笑顔がとともさわやかで会場をなごませてくれました。中尾奈津子さんの絶妙なトークで曲やメンバー紹介



介等で進められました。聞くと、フリーアナウンサーもやっていたとのこと。演奏は田中美絵子さん、屈岡三絵子さん。中尾さんもちょっぴり加わります。最初はアメリカのガーシュイン作曲の「ラプソディ・イン・ブルー」。田中さん、屈岡さんお二人での演奏です。息ピッタリで会場を魅了します。二曲目は屈岡さんでエルガーの「愛の挨拶」、昨年の名曲コンサートでヴァイオリンで聞いた曲でした。それとは違った趣も感じられました。次は趣向が変わって田中さんがヘンリー・マンシーニの「ムーン・リバー」。映画「ティファニーで朝食を」でオードリ



・ヘプバーンが歌っていた曲です。四曲目はモーツァルトの「キラキラ星変奏曲」、屈岡さんです。12の変奏曲で構成されますが今回は9曲でした。さらびやかに感じられました。五曲目はブラームスの「ハンガリー舞曲第五番」。ピアノの連弾のために作られた曲でお二人の演奏です。次に田中さんがショパの「ノクタタン」第20番「嬰ハ短調『遺作』」映画「戦場のピアノリスト」でも出てきた曲です。第一部最後はシューベルトの即興曲Op.90「28」を屈岡さん。ほとんど休符のない大変な曲でした。ここで休憩時間です。



第二部は「一緒に歌いましょう」で「世界の国からこんにちわ」の替え歌を会場で歌った後、「幸せなら手を叩こう」では曲に合わせて手を叩いたり足を鳴らしたり肩を叩いたりし、さらに「早春賦」の合唱もあり会場の皆さんで楽しみました。第三部はベートーベンの「悲愴第2楽章」を屈岡さんが演奏。美しく暖かみのある暗闇の中から希望が見えてくるイメージを描きながら聴きました。



2曲目はドビュッシの「アラベスク第1番」を田中さんの演奏です。この曲は分散和音を用い、又、右手と左手の拍子が別々の拍子で同時進行する曲です。川の流れる様子を表現した曲になっています。最後の曲はヨハン・シュトラウスの「ラデンスキ行進曲」。ニューイヤークンサートで必ず出てくる曲です。会場みんなで手拍子をしながら曲を楽しみました。プログラマは終了ですが、会場から「アンコール!」アンコール曲は中尾さんも加わり3人で6手連弾演奏下さいました。曲名は「星に願いを」。3人でも息の合った演奏をして下さいました。これでファイナルとなりました。これがグリーンハイツさんの企画運営の素晴らしさも見ました。(取材・編集部S)





CDが大活躍



パークマンシヨン自治会
宝塚市「ふれあいトーク」講座開催
『災害時要援護者支援制度について』

2月16日(土)午後1時半～3時 集会室

今年度最後の行事として「災害時要援護者支援制度」の研修会に参加しました。当日は、宝塚市健康福祉部安心ネットワーク部地域福祉課から2名の講師を招いての研修会で、16名が出席し熱心に研修をうけました。

以下主だった研修内容を列記します。

①災害時要援護者支援制度とは？
高齢者や障がいのある方など、災害時に自分の力では避難が困難な方々を自治会など地域のみなさんで連携して、支援する取組です。

②なぜ、地域での見守り活動、支え合いが必要なの？
阪神淡路大震災など過去の大きな災害では「自助」や「共

助」によって助けられた方が大半を占めました。災害の被害を最小限にするためには「地域の支え合い」が重要となっています。

③災害時要援護者支援制度の目的は？
災害時要援護者の自助及び地域の共助を基本とし、災害時要援護者の避難支援体制の整備を図ることにより、地域の安心、安全体制を強化する事です。

④災害時要援護者とは？
他者の支援がなければ避難できない方で家族等による必要な支援が受けられない方等宝塚市では、要援護者の中でも特に自力避難が困難と想定される対象者について名簿を作成しています。

⑤要援護者は同意書と支援カードの提出が必要
同意書は、個人情報提供の同意の有無
支援カードは、要援護者個人情報カードで宝塚市のほか、支援組織に提供。

⑥自治会など避難支援組織は何をするの？
要援護者に、災害に関する情報の伝達や「安否確認」や「避難の支援」を行います。普段から見守り合い活動や防災訓練など行い『顔の見える関係』をつくることが重要だと思えます。
大変有意義な研修会だったと思えます。
その後30分程度、茶話会で楽しく過ごしました。

(記：参加者O.T)

『楽しく生きる 助け合いはお互いさま』

アヴェルデ助け合いの輪講演会開催

1月27日(日)、アヴェルデ集居室でアヴェルデ助け合いの輪主催の講演会を開催しました。

この講演会は、歳末助け合い愛の持ち寄り運動の助成とアヴェルデ自治会の協力を得ての実施となりました。

助け合いの輪の概要

アヴェルデ助け合いの輪は白瀬川両岸集合住宅協議会の見守り学習会をきっかけとして、民生委員さんの協力を得て2013年に有志が集まり発足しました。見守りやゴミ出し、電球の

取り換えなどの簡単な生活支援を必要としている方、サポートをできる方が会員登録し、日常活動とほぼ1か月に1回の勉強会を兼ねた交流会を開催しています。アヴェルデにはふれあいサロン、自治会、防災委員会などが活動しながらお互いに役割連携をしながら安心して住み続けられる環境づくりを目指しています。

初めての講演会

今までは年1回は炊き出し風の「カレー」や「豚汁」等々の食事会で交流を図っていただいていたが、今回は講

演会を企画しました。

過去のデータが無いため何人の方が集まっていたのか予測できないままの開催となりました。集客はチラシ配布と顔見知りチェーンでのPRです。

講師は栗木剛先生

楽屋話になりますが先生は1人でも2人でもいやな顔をせず講演していただくと70名近くの方に来ていただきました。

開演30分前には逆瀬川から歩いて来られた先生、全く休むことがありません。早速1階の受付付近で一人

一人に声をかけながら迎えてくれました。スリッパの世話もお手のものです。

これ、先生の顧客分析手法です。今日、集まってくる方はどんな人？じっくりと観察しています。これで、話すネタを組み立てていきます。いろいろな経験から話のネタがいくつも引き出しに詰まっています。

mottoひようご事務局長として全国を飛び歩き、研修・講演回数6000回を数えています。宝塚へも主催のづか塾講師や各方面で講演をしています。「楽しくなくちや講演でない！」と行く先々で会場を沸かせている先生です。今回も皆さん楽しまれた様子でした。

絶妙の組み合わせで進行

栗木先生の短い話によりテーマが提供され、そのテーマについて参加者同志近くに座っている数名単位で話し合いと意見交換(約2〜3分程度)を組み合わせて講演が進みました。

【話し合いテーマ】

- ①行政が生涯学習など集まりを増やしている思惑は？
- ②最近、脳の具合はいかがですか？
- ③今日、出てくる時にあなたは何かにつまづきましたか？

参加者同士の話し合いで飽きのこない講演



④ どれだけ孫世代のために
出かけていますか？

⑤ 最近仕入れた自慢情報は
ありますか？



講演の初めに

こんな切り出しで講演が始まりました。
「この手の集まりには聞かせたい人ほど来ない法則があります。まあまあいいける人が来る、頼まれたらいやと言わない人が来る、・・・そんな状況が分かっていますので①絶対当てません。②講演会には最悪のこの昼からの時間帯、一時間以上の時間は拷問と同じです。だから一話完結型の話を短く十五分程度に区切って進めます。③決められた時間より少し早めに終わります。そして意識の確かな内に大事な話をします。」

講演会や学習会は準備体操

聞いてほしい人ほど来ないのは、その人達が明らかに分かっているのが「準備体操」ということです。何の？認知症予防の準備体操です。誰もが認知症になりたくないがその特効薬はまだまだ先の話です。
ただある生活習慣をとりなっている人の方が認知症になりにくいというデータが出ています。家から出る、誰かと出会う、しゃべる、この三条件が揃った人ほどなりにくいということです。



脳の具合は？

家を出る時に出来ない条件が並びませんか？寒い！雨や！・・・何人かは行かなかつたら仲間から何か言われへんやろか？等々、思ったのでは？つながりがあるから出てこざるを得ないという面もあるのではないのでしょうか？それで三条件が揃うのではないのでしょうか？
これで出てこない人と体力面、脳の具合に差が出るのではないのでしょうか？

道で出会った人の顔は分



栗木先生は、会場内を身振り手振り交えて動きながらポイントを面白く楽しく語っていただきました

家を出るから脳トレに

講師の話は2番目、3番目。来るというだけで意義があります。脳トレにもなる

かるが名前が出てこない、ものを何処においたか分からないということがあつたのでは？何処にあるの？あの人とは？と思い出そうとするから脳がフル回転するのでないのでしょうか？家だけであればまあええか！で済ませるのでは。外に出ると一生懸命考え脳をフル回転させるから脳トレになるの出来ないのでしょうか？家を出ることである程度の考えるでしょう。

脳みそは不定期に多種に

し、健康寿命を延ばします。「世のため、人のため」になり知り合いを誘うことが立派なボランティア。つながりが地域の助け合いになります。

ボランティアでも、毎日同じメニューをやるよりも、月曜日はあれ、火曜日はこれという方が脳は活性化します。そのたびに色々考えるのがいいらしい。助け合いの仕事でも今日は電球替え、違う日にはゴミ出しの手伝い等、色々やるのがいいのではないのでしょうか。
助け合いでも出来ることをやって顔つなぎをしていると助けてくれる側にもなるのでないでしょうか？助け合いはお互いさまということでしょう。



パークマンションアドプト活動報告

パークマンションの花壇づくりは、昨年の3月にスタートしました。

マンション前にある市の『逆瀬台2丁目公園』の一角を利用して、チーム名を『コスモス』として会員10名程度で楽しく活動しています。

お花造りが好きで詳しい「AさんとBさん」が自然とリーダー的存在です。

男性会員は三名ですが、スコップ作業や除草、落葉回収等が中心です。月に一回は公園に集合し、花壇の手入れや、公園の清掃を行っています。

花壇は公園の西北側で、マンション前の公園の入り口付近に、L字状に出来上がっています。

スタートして一年近くになり、花壇らしくなってきたと思っています。

住民の皆さんが外出時や帰宅時に必ず通る道筋なので、白、紫、黄、葉っぱの緑と色鮮やかな花々を目にしながらかしきながら和みながら通っていたのではないのでしょうか？

私自身のお気に入りには、マンションへの帰宅時、坂道の中ほどで一服金網越しに花

々を見るのが楽しみになっています。

疲れも忘れるような、とてもいい気分になります。

公園を利用される方々も以前より気持よく利用できるのではないのでしょうか？
大変なのはこれからです！
春になると雑草も元気になり

ます。毎月、一時間程度花壇手入れと清掃を行います。会員10名程度ではどうにもなりません。

清掃の時はポスターで掲示します。多数の方応援をお願いします。

また、宝塚市の『一斉清掃』もあり、その際は参加よろしく願います。
(記：会員 T)

絵をかいてみませんか

阪急逆瀬台マンション
白瀬川絵画サークル

心の休まる暇もないほど忙しい毎日。自分を見つめる時間すらない現代生活。

そんな皆さん、潤いと安らぎをもたらす明日への活力を与えてくれるものとして絵を描いてみませんか。

皆さんも絵筆で画用紙に絵を親しまれた経験があると思います。

皆さんは自然への観察を怠ってはいませんか？

この逆瀬台地域には素晴らしい自然がいっぱいあります。

そんなみなさんの生活に新鮮な感動をよみがえらせてくれる自然を一度画用紙に写しとってみましょう。

バルコニーの草花や、好きな人の横顔、旅先で印象に残った風景などの思い出を記念としてスケッチをしてみませんか。

絵をひとり描くのもよし、みんなでおしゃべりしながら描けばさらによし、描く楽しさを味わう事ができます。

描き始めたら夢中になってストレスの解消にもなります。

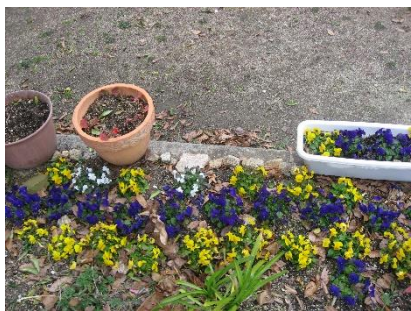
童心に帰り、形式にとらわれず、絵を楽しく一緒に描きましょう。

水彩絵具、アクリル絵具、油絵具、何でも可。

白瀬川絵画サークルでは毎月第1日曜日、午前9時半から12時まで。

ひと月500円。阪急逆瀬台マンション集会所で楽しんでいます。

ぜひ一度遊びに来てください。



読者寄稿

このコマーションシャル インパクトありますよね。

夫 あのださあ、万が一のこと
なんだけど...
妻 ン、万が一?
夫 そう、万が一、ぼくがが
ンになつたら...
妻 何よー!万が一なんて!
夫 でも、万が一ってことも
あるだろ?

ナレーション
がんは、万が一じゃなく
二分の一。
日本人の生涯で2人に1
人は、がんになると言わ
れています。

夫 えっ!?!
ナレーション
でも、早期発見・早期治
療で多くが治る時代でも
あります。
定期的な検診をどうか心
かけてください。

妻 はいっ!

ナレーション
日本対がん協会。
CIACCジャパンはこの
活動を支援しています。

随分前には不幸にもガンに
なつたらつて話をよくしたよ
うな記憶があるのですが最近
盛んにTVで目にするこのCM、
すごくインパクトありま
すよね。

何故こんなにガンになるパ
ーセンテージが上がったので
しょうか?必要以上に長生き
になつたことが原因なのでし
ょうね。

スプレー缶・カセットボンベ
を捨てるときは必ずルー
ルを守りましょう!

1月の終わり頃、下のよう
なチラシが各戸に配布され
ていました。

きっかけは中身の残ってい
るスプレー缶やカセットボン
ベが原因と考えられるゴミ収
集車での火災が連続して発生
していることです。
収集車だけでなく周辺住民
の命に関わる事故にもつな
がる可能性があります。
私達住民の心構えとして、
しっかりとルールを守って処理
をしたいものです。

基本は使い切つて捨てる

使い切つたカセットボン
ベやスプレー缶は、「かん・び
んの日」に使い切つたガスを
ライターは「燃やすごみの日」
に出しましょう。

もちろん、収集に出す前に
スプレー缶やカセットボンベ
のガスが残っているかどうか
をもう一度確認しておいた方
がいいでしょう。うっかり中
身が入っている缶がまぎれて
廃棄グループに入っているか
もしれません。

使い切れないものは
クリーンセンターへ持参

使い切れ内場合は必ずク
リーンセンターに持ち込んで
下さい。無料で予約も必要あ
りません。
クリーンセンター管理棟の
1階受付にお願いします。
正面玄関を入つてすぐ左の
建物です。
受付は朝7時45分から午
後4時15分までです。ご利
用下さい。

7月までは東消防署・西消
防署でも受け取りを代行

さらに市では、当分7月ま
でを代行期間として、東消防
署、西消防署でも使い切れな
いスプレー缶やカセットボン
ベを引き取つてくれます。こ
ちらもご利用下さい。
両消防署の受付時間は午前
9時から午後5時班までとな
っています。
事故を起こさないためにもル
ールを守りましょう。

守ってください!
「スプレー缶・カセットボンベ」の捨て方
昨年未より、中身の残っているスプレー缶・カセットボンベが原因
と考えられるごみ収集車での火災が連続して発生しています。
走行中のごみ収集車で火災が発生すると、収集員だけでなく周辺
の住民の皆様の方の命に関わる大事故につながるおそれもあり大変
危険です。
この様な事故を未然に防止するために、中身の残っているスプレ
ー缶・カセットボンベは、次のとおり処理していただくよう
ご協力をお願いいたします。
「スプレー缶・カセットボンベ」の捨て方
使い切ったもの 使い切れないもの
「かん・びん」の日に排出する クリーンセンターに持参する
(無料・予約不要)
クリーンセンター
住所:宝塚市小浜1丁目2-15
宝塚市クリーンセンター管理棟1F受付
時間:7:45~16:15
(月曜日~金曜日(祝日を除く))
東消防署
住所:宝塚市山本南2丁目5-1
時間:9:00~17:30
(月曜日~金曜日(祝日を除く))
西消防署
住所:宝塚市伊子志3丁目14-61
時間:9:00~17:30
(月曜日~金曜日(祝日を除く))
お問い合わせ先
スプレー缶・カセットボンベの受け取り ▶ クリーンセンター管理課 0797-87-4844
スプレー缶・カセットボンベの収集 ▶ クリーンセンター業務課 0797-87-7883

白瀬の自然

「つくし」と「たんぽぽ」

讃岐で育った子ども時代、河原の堤防に頭を出した「つくし」をよく採っていました。その呼び名は「ほうしこ」。この呼び名、愛媛県でも使っているとか・・・。

学名は *Equiostum arvense*。シダ植物門トクサ綱トクサ目トクサ科トクサ属の植物の 1 種として分類されているのが「すぎな」です。

トクサ類では最も小柄だそうです。浅い地下に地下茎を伸ばしてよく繁茂しています。

その栄養茎を「すぎな」、胞子茎を「土筆(つくし)」と呼びます。土筆は食用ともされます。



土筆は地下茎から出てくる胞子茎で胞子を放出します。薄茶色で「袴(はかま)」と呼ばれる茶色で輪状の葉が茎を取り巻いています。丈は 10~15 cm くらいです。

スギナは土筆の成長後に伸びる緑の栄養茎と葉です。こちらは背丈が 10~40 cm くらい。光合成を行います。

土筆の穂は放置すると緑色を帯びたほこりのようなものがたくさん出てきます、これが胞子です。



童謡「つくし」

作詞/五十野惇、作曲/早川史郎

- (1) つくし だれのこ すぎなのこ
- (2) つくし はるです あそぼうよ

と歌われていますが、土筆とスギナは地下茎から出てくる「兄弟」かもしれませんね。

たんぽぽについては 1 度、このコーナーで掲載していますので説明は割愛します。同じ頃に見られますので写真だけご覧下さい。

さあ、春はもうすぐです。

【編集後記】

いよいよ春の息吹を感じられる季節になってきました。散策路ではコバノミツバツツジも徐々に開花してくることでしよう。その他にも色々な花も咲いてきます。

これからの季節を感じながらの散歩は心身をリフレッシュする効果があります。そして、一人よりも二人、二人よりも色々な人と会話をしながらの散歩は脳への刺激となります。

今月号ではふれあいトークや講演会の記事を取り上げました。みんな学び合うのも地域の力になることでしょう。色々な角度からの示唆はすぐにはなくてもいざれ効果が出てくると思われます。できるだけ機会を活かしたいものです。

このあたりで土筆を見つけたのは難しいようですが、探せばどこかにあるはずですが、スギナが生えてくる場所があるのですから・・・。自然を自分の目で確かめる生活を取り入れてみませんか？

一面でラジオ体操を取り上げました。時間が良くなりますので少しづつ体操を始めて見ませんか？多くの方に出会えます。

(S)