

安心・安全
心続けたら
住み続けたい
生活環境

知ら咲か



2019 APRIL No.71

(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。



「知ら咲か」新年度 全世代の力が引き出せるまちへ 地域の様々な活動紹介をベースに

ある研究で転ぶ高齢者が4倍いるまちがある、要介護認定を受ける確率が5倍も高井人達がいる・・・。そんな健康格差があることが発表されています。

★社会参加も健康要因

厚生労働省の見解では、一般的に、健康寿命の高い地域の住民は、栄養、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が良いことが考えられるとしています。又、経済的に余裕があること、気候が温暖であること、社会参加や地域のつながり、気持ち前向きであることも上げています。

★同じ日本でも

日本老年学研究グループが9自治体の要介護、要支援認定を受けていない65歳から74歳の方2万9117人に過去1年間に転んだことがあるかを聴いた結果に面白いデータがあります。

★この差の原因は

一つには歩く量です。歩く機会の多い都市部の方が農村部より転ぶ率が低いようです。後者は車での移動が多いというのが理由です。又、計算など二つのことをしながら歩くのもいいと言われています。デュアルタスクです。都市部ではこれも多いようです。

★健康寿命を延ばすには

社会活動に参加していな

かった人の介護認定率を1とすると1種類に参加している人では0.83、2種類では0.72、3種類以上では0.57になりました。つまり社会参加している人ほど認定を受けていなかったのです。

★地域の活動の場

この地域ではスポーツ、音楽、絵画、趣味等のグループやサロンなど多くの活動が行われています。多分、ご自分に合ったところもあるはず。一人でやるよりもグループの方が健康寿命を延ばす効果があるそうです。

★様々な活動紹介をします

「知ら咲か」は地域の健康寿命を延ばすことも視野に入れた編集をしていきます。多くの活動が行われている中で、紹介できた活動はまだまだ限られています。活動を希望されている方にできる限り参加しやすい環境作りもしていきたいと思えます。グループの紹介をお願いします。連絡は「問い合わせ」からお願いします。

★「知ら咲か」定時総会

「知らせましょ・咲かせましょ(通称・知ら咲か)」の定時総会を開催いたします。

□開催日時

4月28日(日)

午後1時30分より

□会場

アヴェルデ集会室

□審議事項

活動報告、会計報告、監査報告、活動方針、予算審議、組織提案等

□会員様への案内

4月中旬に総会議案書をお届けいたします。

★「知ら咲か」意見交換会

総会終了後に「知ら咲か」の通常活動である情報紙の合本作業や次号の編集会議、自由意見交換を行います。

皆様方の「知ら咲か」へのご意見や提案等をお聞かせください。今後の活動の参考にさせていただきます。

併せて「健康寿命を延ばす」ための地域活動としての「知ら咲か」編集作業の一端を体験してください。

3月16日・17日
第10回白瀬川絵画サークル作品展
 阪急逆瀬台マンシヨン2階集会室



先月号で紹介しました阪急逆瀬台マンシヨンの白瀬川絵画サークルの作品展が開催されました。集会室の4面に29作品が展示され、いずれの作品からも作者の方の思いや情熱が伝わってくるようでした。2009年の立ち上げです。今年が丁度

10周年にあたります。お聞きをすると、毎月の開催日1回で完成させる人もあれば2回で完成させることもあるそうです。描く対象から色々なことを感じ取り、それをキャンバスの上で表現していく、究極の脳トレであることが絵を見せていただきながら納得できました。(取材・S)



大金星



水戸



石谷



緑の野菜



芽行板



原島



夏野



原島



原島





『のびのび体操教室』

『転ばぬ先の杖、転んだ時の杖を求めて』

いつまでも元気でありたい、そのために体をよく動かし、転ばない体づくりをする。これがこの教室の狙いです。そのために筋トレ、ストレッチをおこないます。えっ！でも心配はご無用。自分のできる範囲で、筋肉や腱をゆつくりと伸ばしていくことが主たる動きなので、すかから、これを椅子に座っておこないますので心配はいらないのです。でも筋トレやストレッチの要素はしっかりと取り入れてあります。「のびのび体操」は体幹とバランス感覚の強化にあります。そこから転びにくい体、転んだ時には咄嗟に反応できる力を養っていかうとするものです。

指導の方針は「無理をしない」「長く続ける」「楽しく」を基本に置いています。「のびのび体操」の「のびのび」は「楽しく無理しない」、それにこの体操の根底にある「伸ばす」ということをこめての命名からきています。活動日に覗きにいらつしやいませんか。シヌノーミングと認知症ゲームインストラクターである先生が体操の合間にお話しされる健康談義は大変役に立ちます。

●教室案内

①活動場所 阪急逆瀬台マンション 集会室（北棟2階）

②活動日時 第2・第4水曜日 午後2時〜同40分

③活動メンバー6名（男性2、女性4）

平均年齢82歳

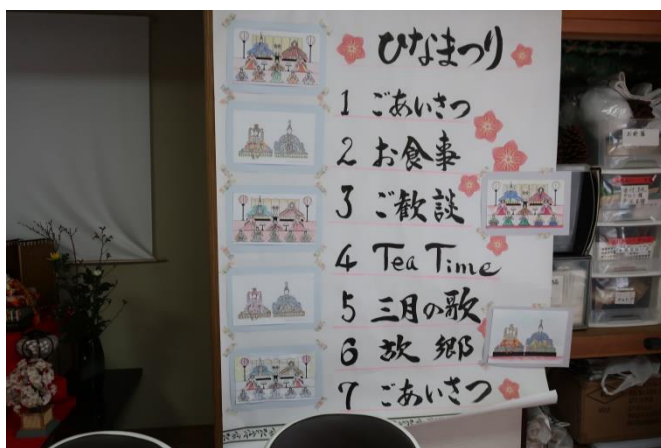
現在は当マンションの住民のみ、

④費用 1回300円（参加時納付）

⑤その他

- ・動きやすい服装
- ・履き物は不要（靴下、素足可）
- ・ペットボトル2本（500ml）

第107回 ふれあいサロン・アヴェルデ 「ひなまつり」レポート



生憎の雨。風も冷たく参加者の足元が悪いが、今日のひなまつりで迎えたが、35人の参加者を迎え和やかに開催されました。世話役はプログラムの検討やちらし寿司の材料買い出し、掲示物の作成、設営、調理など、全員で準備をしました。

「菜の花はおいくらかしから」おすすめに入れる蒲鉾

去年より分厚くきりませんか」

「錦糸卵は私に任せて」「ラッシュンチョンマットのイラストの彩色手伝って」「塗り絵を描いてきましたよ」等など。心を込めて皆様をお迎えしました。

5合炊きの炊飯器10個に炊きあがったご飯を持ち寄りすし飯を。手作りの蒔や

椎茸の煮物とさやえんどう・海苔・紅生姜・錦糸卵のトッピング。さながらお弁当屋さん。容器に盛り付け、澄まし汁の準備も終えてお客様のご来場。来場が難しい13世帯21名の方には世話役さんがお届けしました。

「ありがとうございます」「おもしろかったわ」の声と笑顔が何より嬉しいと世話役も笑顔に。定刻になり開会のご挨拶。会食も和やかに賑やかに始めました。「今年も可愛い掛け紙ね。」「このイラストはど

うやつて描いたの?」「インターネットの活用なんですよ。」「やり方を教えてほしいわ。」「等々話はずみましました。」

※世話役の一人が「ひなまつり」にちなんだ絵本「えんぴつびな」を朗読。

戦争中のお話。小さな鉛筆に書かれたお雛様が生き残った女の子の宝物になったという、心に沁みるお話でした。

お腹も満腹になり、腹ご

なし?!に「三月の歌」。用意された桜餅とお茶をいただきつつ懐かしい歌を一緒に。」「うれしいひなまつり」では「チコちゃん」も登場してクイズ。「お内裏様とお雛様って誰のこと?」お腹も満腹になり、腹ごなし?!に「三月の歌」。用意された桜餅とお茶をいただきつつ懐かしい歌を一緒に。」「うれしいひなまつり」では「チコちゃん」も登場してクイズ。「お内裏様とお雛様って誰のこと?」



明治から大正・昭和に歌
い継がれた「春」の唱歌。「う
れしいひなまつり」「春の小
川」「春よ来い」「春が来た」
「朧月夜」。歌の背景を知り
作者の思いに心を馳せなが
ら情感たつぷりに歌いまし
た。歌詞カードに加えて、
「朧月夜」と「春の小川」
の風景画の塗り絵を二枚。
今日のおみやげに。そして、
「二月の歌」で取り上げた
「にじ」（新沢としひこ作
詞・中川ひろたか作曲）を
歌いました。YouTubeで手
話付きの動画が見られます

ので機会があれば御覧くだ
さい。
ゆつくりと手話を伴いな
がら「虹が虹が空にか
かって 君の君の気分も晴
れて きつと明日はいい天
気 きつと明日はいい天
気」の歌詞に、「四月のサロ
ンでもこの曲を歌いましよ
うよ」の声。そうですね、
毎日の生活で気分が晴れな
いこともありすから。歌
は心にビタミンを与えてく
れますね。
詳細は未定ですが、5月
からはアヴェルデ管理棟を

場に「うたごえサークル」
が始まります。カラオケと
はまた違ってみんなで一緒
に懐かしい歌をうたいまし
ようと機会です。是非
ご参加ください、とアナウ
ンスがありました。
締めめの歌、「故郷」を歌い、
まだ雨は降り止みませんで
したが、心はほっこりとし
て家に帰りました。次回の
「お花見会」はきつと晴れ
てほしいものです。
執筆 N

**逆瀬川パークマンション自治会
発足からの一年を振り返り！
沖田 信幸**

平成三十年四月一日、パー
クマンション自治会が発足
しました。
会長に推挙され やむな
く引き受けましたが、初めて
の事ばかりで他のマンション
自治会の行事や催しを見
よう見まねでスタートいた
しました。
幸いなことに午後のふれ
あいサロン「ひまわり」が以
前より催し等の活動を行っ
ており共催と云うかたちで
色々アドバイスやノウハウ
を教えていただき大変助か

りました。
又、行事も会員様に参加頂
き、役員の方も適材適所のも
と紆余曲折はありましたが
何とか一年を終えることが
出来そうです。
自治会では新年度も色々
な行事を通じて住民の皆様
の交流を深め、ご高齢者の見
守り、サポート、又 災害時
にはご近所同士で支え合え
るコミュニケーションづく
りの活動を より一層進め
て行きたいと思っております。



**クリーンハイキングに参加して
皆さ〜ん、美しい環境を
汚さないようにしましよ〜ね！**



逆瀬川の草花も色鮮やかに春めいてきましたね！
白瀬川沿いの梅花も咲き桜の蕾も膨らんで開花を待ちわびているようです。下流では鴨が親子で遊んでいます。



そんな中、三月十日(日)十時より恒例のクリーンハイキングが行われました。雨予報だった為か市の草刈の直後だった為か参加者は何時もより少なかったようです。私は何時もグリーンハイツD棟の前で作業をするのですが今回はパークマンシヨン自治会の皆さんと一緒に白瀬橋の真下から上流で作業をしました。



実は一か月位前から布団の様なものが捨てられておりとても気になっていたからです。
責任者の方には当日お話をししてゴミとして回収することです承を得て現場に向かいました。



捨てられていた物は男女のダウンジャケットその他衣類が数点まとまって捨てられていました。
全く信じられない光景で残念でなりません。
最近では雨も少なめなので上流からとは考えにくいですが。また、近隣のマンションとも考えたくありません。多分、他所からの侵入者でしょう。でも確証はありません。



本当に残念な出来事です。もう一つ残念な発見がありました。
宝塚高校グラウンドあたりから白瀬川に通じる水路の出口付近に工事中等によく使われる危険防止の標識類が数点捨てられていました。
白瀬橋近くの自販機が設置されている広場の水路端から捨てたのでしょうか。行なつてはならない行為だと思います。

自治会の皆さんで水路から取り除いて一般のゴミと別途引取依頼分に分けて回収しました。
いろいろありましたが、十一時前に作業終了となりました。

(記 O T)



知ら咲か健康講座 ⑩

☆花粉症ツボ

執筆
安井整骨院
安井院長

3月に入り、花粉症の飛散量が多くなってまいりました。大手気象予報会社の発表では昨年と比べると2〜3倍の飛散量だといわれています。

花粉症の原因としては、元々、慢性鼻炎があり、アレルギーの原因である花粉が粘膜にくっつくことで過剰に反応しているものと考えられます。

もうすでに鼻水、鼻づまり、くしゃみや、眼のかゆみなどの症状が出ている方、花粉症シーズンに入る前から対策を取っている方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は花粉症の症状に効くツボをご紹介します。

ツボの押し方

◎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。

◎押す強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」。

◎押す時間と間隔は、「ひと

押し 3〜5秒」、ゆっくり離し、数分間断続的に行う。

1. 迎香



小鼻のすぐ横の少し凹んだ場所に取ります。ツボ刺激には、人差し指や中指を使います。鼻水、鼻づまりなどの鼻の症状に有効です。また、鼻の周りの血流をよくすることで顔の肌も整えてくれるため、「シミ」「シワ」「たるみ」にも効果的だと言われています。鼻の通りがよくなると口呼吸が減るため「いびき」にも効果が期待できます。

2 睛明



睛明は目頭の斜め上(鼻寄り)の小さなくぼみにあります。人差し指や中指を使います。間違つて目に指が入らないように力任せに押さないように注意しましょう。

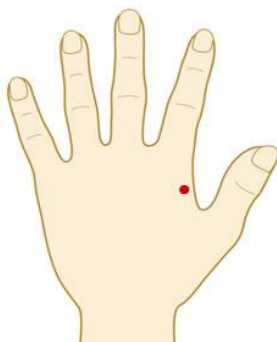
睛明は「目の疲れ」に効くツボとして有名で、「目の充血」や「目のかゆみ」など目の症状全般に効果的です。目が疲れてくると無意識のうちこのツボを押している方も多いかもしれません。また、目の周りの血流を改善することで「目の下のくま」を予防・退治するのに役立ちます。

3 印堂



眉間の中央に位置します。人差し指や中指を使います。花粉症の症状である鼻水、鼻づまりなどに有効です。また、眼精疲労、不眠にも有効とされています。古代インド発症の修行法であるヨガでは、印堂を「チヤクラ」と呼び、「第3の目」と位置付けています。

4 合谷



時と場所を選ばずいつでも気軽に押せるのでおすすめです。

また、頭皮の血行をよくすることで「フケ」を抑える効果、そして皮膚の治癒力を高めることで肌荒れやニキビにも期待できます。

中国十要穴の一つで顔の症状に効く万能穴とされています。「頭痛」「歯痛」「鼻づまり」「のどの痛み」などに効果的と言われています。

人差し指と親指の骨が合流する根元から、指先をあて、少しずつ人差し指の骨に沿って動かしていくと見つかる、小さな凹みに取りまします。親指を使って刺激します。

Smile & Happiness
最高の笑顔と最高幸せのために...

安井整骨院
安井規純

白瀬の自然

「やまぶき」

やまぶきは「山吹」と書き、手元の植物図鑑では、「山振」という意で、「枝が弱々しく風のままに吹かれて揺れやすいから」とされています。細い枝で花が揺れている様はその通りです。

日本の各地と中国に分布しています。山間の谷川沿いに多く庭に栽植する落葉低木です。幹は直立、束生、高さ 2 m くらい、葉は互生、2 列、長さ 6～7 cm です。花は 4 月から 5 月頃に咲きます。

花は一重のものと八重のものがあり、特に八重咲き品種 (*K. japonica f. plena*) が好まれ、よく栽培されています。一重のものは花弁は 5 枚です。

よく「山吹色」と言うことがありますが、オレンジと黄色の中間色のことを指しているようです。山吹の名前の由来のもう一つの節では見頃の季節になるとたくさんの黄色い花を咲かせることから「山春黄 (ヤマハルキ)」と呼ばれ、これが変化したとするものもあります。

写真は上が一重のものでこの地域で、下は「やまぶき」で有名な京都の松尾大社で撮影したものです。下の写真が八重の「山吹」です。

歳時記的には「晩春、若葉とともに黄金色の花を多数咲かせる。細くしなやかな枝に咲いて散りやすく、その風情は万葉集以来、詩歌に詠まれてきた。」と書かれるのでしょ

う。ゴールデンウィークあたりによく見かけますので散歩の時にでも見ることが出来るでしょう。新緑の中でさわやかな風と共にすばらしい「山吹色」を感じてみて下さい。

【写真提供お願い】

「白瀬の自然コーナー」では各季節の自然の写真を掲載しています。皆様のお持ちの写真をこの欄で紹介して下さい。



【編集後記】

年度替わりの季節は何かと忙しく感じられます。お仕事の関係やいろいろな活動グループ、学校などでも一年間のまとめと新年度の計画と新たなスタートになりそうです。この一年の成果に新たな内容を付加して一段積み上げた活動にしたいですね。

今号では掲載記事が集まるかどうか懸念していましたが、各方面からの協力により紙面構成が出来ました。季節が良くなりま

すので活動も増えてくると思われま

す。紙面の工夫をしたかと思

います。ご協力お願い致します。

今号では、絵心のない素人目線で阪急逆瀬台マンションの絵画サークルの作品展を取材させて頂いた

た。しかし、展示会場で強く感じられた迫力は記事上では表現でき

ませんでした。今後、しっかりと表現したいと思

います。新年度も編集への皆様のご協力をお願い致します。

(S)