

安心・安全
楽しみ続けられる
住居環境

知ら咲か



2019 JULY No.74

(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。

ゆずり葉緑地公園で 6時半からのふれあいを!

★新しい朝が来た♪

ラジオ体操はNHKの放送開始から90年あまり、知らない人はいないのでないかと思われるくらい普及しています。
ゆずり葉緑地でも早朝に

多くの方が三々五々、集まってきて10分間のラジオ体操を続けています。ジョギングや散歩と組み合わせたり、草花や野鳥の観察を組み込んでいる方、会話を楽しむ方など、参加の仕方はいろいろです。



★無理をすることなく

自由参加ですので、自分のペースで参加できます。局地豪雨、猛暑なども心配される季節でもありますので、無理だけはしないようにしたいものです。



★本年も「子どもとみんなのラジオ体操」を

8月1日から7日までの1週間、夏休みに合わせてお子さまも含めての交流を兼ねて「子どもとみんなのラジオ体操」が開かれます。ご家族で参加下さい。
ちなみに6月16日(日)のラジオ体操参加者は33名でした。きれいに刈り込まれた芝生と周りの木々の緑で、新鮮な空気を感じられます。
往復の道では通行に注意しておきたい場所もありますので気をつけましょう。
主催は「ゆずり葉緑地元気」の皆さんが、お世話をしていただけます。

知ら咲かに入会協力下さい

「知ら咲か」の発行を中心とした費用は皆さんからの会費を活用させていただきます。ご理解の上、5月1日号に折込みの郵便振替の申し込み用紙でお願ひ致します。

種別	主体	会費 (1口/年)
正会員 (議決権あり)	個人	3,000円/年
	団体	20,000円/年
賛助会員 (議決権なし)	個人	3,000円/年
	団体	20,000円/年

払込取扱票

口座番号: 009707-208257

金額: ①金額

②会員種別

住所

氏名

電話番号

振替払込請求書兼受領証

口座番号: 009707-208257

金額: ③金額

住所氏名: ④住所氏名

第 110 回
ふれあいサロン・アヴェルデ
「淡路島バス旅行」
レポート
5 月 27 日 (月)

5 月 27 日 (月) 13 時、15 名の参加者を乗せたバスがアヴェルデを出発。体調不良で急遽欠席となった方があり残念でしたが、参加者の皆さんは元気に淡路島津名ハイツ(保養荘)に向かいました。途中のサービスイリアでトイレ休憩を入れ約 2 時間で目的地に無事到着。用務先から合流された 1 名と共に各室へチェックイン。おしゃべりタイム花盛りです。



大浴場での癒しタイムの後は美味しい海の幸がたっぷりのお料理に笑顔。



乾杯!!! 鱧鍋、アワビの蒸し焼き、淡路牛の鉄板焼き。美味です。



宴もたけなわ。お楽しみのカラオケのスタートです。最近入居され初めて当サロンにご参加の方もマイクを手に熱唱。嬉しい仲間です。



そして和やかムードのチークダンス



日舞を習っておられる男性の舞踊

賑やかなカラオケの合間に、日頃ゆっくりお話をすることが少ない方同士が健康



デュエットもハモリを入れて聴かせます？



一晩ゆっくり過ごして、いつもより早い朝食。洋食と和食の料理が並びまた食欲が。



のこと、家族のこと、またお悩みも、あちこちで打ち解けた会話の様子が見られます。一泊旅行ならではのゆったりとしたひとときです。



「やっぱり上げ膳据え膳つて何よりのご馳走よね」「普段はこんなに食べられないけど皆さんといっしょにご飯をいただくとお箸がすすみますね」等々。

記念撮影も笑顔です。アヴェルデに予定時間通り到着。無事終了が最良のお土産。

執筆 N



帰路は生憎の雨。サービスエリアでショッピングです。バスの乗り降り、傘を差し掛け足元にも注意。本当に優しい助け合いのお姿。サロンの目指す姿です。

逆小校区コミュニティ 「親睦卓球大会」開催

逆小校区コミュニティの親睦卓球大会が逆小体育館で5月25日に開催されました。試合は、熱戦続きだったの



とんど撮れていません。ただ競技に入る前の集合写真、撮影してくださった栗山コーチの「ハイチーズ」の掛け声で皆さんいい顔で写っています。編集のS氏にお願い

で、カメラマンが選手兼任のためブレイ中の写真はほんの少しです。試合は、望月チームの優勝で午前中に終了しました。賞品は、コーチ陣のご厚意で、勝者にも敗者にもブランド物のソックスとフェイスタオルが贈呈されました。来年、再来年・・と地区の名物行事として続くことを願っています。

(文責 青葉台T)

して、なるべく大判で掲載していただきました。試合は、望月チームの優勝で午前中に終了しました。賞品は、コーチ陣のご厚意で、勝者にも敗者にもブランド物のソックスとフェイスタオルが贈呈されました。来年、再来年・・と地区の名物行事として続くことを願っています。



阪急逆瀬台マンションの三勇士

もしも長時間停電になったら

食品の備蓄なんかより優先度が高いと思うのですけどね。

去年9月、北海道で日本初のブラックアウト(広範囲停電)なる事故がありました。その時ふと地震災害などで同じようなことがあったらどれだけ生活に影響が出るのだろうか? 思った記憶があります。当時ニュースでいろいろな事例を紹介報道していましたが外出が制限されるような家庭内での不自由さを考えたとき、情報を得ることが制限されることに尽きるように思いました。家庭に携帯ラジオというものがない状態です。今、それに代わるものはスマホです。しかし、充電が十分ではない状態で動画ニュースばかり見続けられればバッテリーの消耗はあっという間です。というところで最小限の生活を送るための自宅用発電装置を作ってみました。方法はいたって簡単です。太陽光パネルとエネルギー変換機、それと車用バッテリー。100Vの電気製品が使用できれば100V/Aのコネクターを使えばいいわけですが。部品の調達はアマゾンと中国から。



アヴェルデ春の消防訓練に参加して

春・秋の年 2 回行われる「消防訓練」に 1 年ぶりに参加しました。もちろん用事があつて不在であれば参加したくてもできないわけですが、消防訓練は「義務」と「責務」です。

今回の消防訓練で強く印象に残ったことは「館内・館外放送」です。以前まで放送がスムーズに伝わらず

私も苦情を申し出た経験があります。今回は、素晴らしいと感じました。実際に行うことは毎回同じなので新鮮味があるわけでもありませんが、のちほど消防署からの評価も秀逸でした。

それともう一点、見習うべき行動の女性に気が付きました。2 番館下層階ぐら

いでしょうか？火災を知らせておりました。訓練とはいえずに感銘を受けた次第です。株式会社リクルート住まいカンパニーが制作する『都心に住む by SUUMO』は、にて、「防災スキルの高いマンション」を特集しています。都心マンションの居住者を対象に調査

したところ「ほぼ参加+どちらか」というと参加が多い」と答えた人は 26%、これに対し「ほぼ参加+どちらか」というと参加が多い」と答えた人は 26%、これに対し「どちらか」というと不参加+ほぼ不参加は 52% を越えたということです。

防災委員より 57 名が無事避難したという報告から参加者は 12% 程度の参加しかなく意識が高いとは全く言えないのがいつもながら残念だ。消防署員から消火器は初期の消火しかできないこと、普通火災・油火災・電気火災に対応した消火粉末が入っていることなどの説明がされ、そのあと体験。次に屋内消火栓の説明、実技の際は水の勢い



でよるめくシーンも。管理棟では「AED」の実技訓練が、倉庫では災害時用に備蓄された食品等の見学が行われた。消防訓練マニュアルは以前総務省消防庁版として公開されていたが、今回見ると火災関連のものは削除されているようで現在の優先順位は地震防災に主眼が置かれていた。防災時における判断は一般的な事柄を述べているに過ぎないので対処法は一つだけでないことがよく理解しておく必要がある。



避難訓練では 3 番館北に集まり番館ごとに点呼

焦りは禁物！ クレジットカードが使えません

先月の終わりごろ、オリンピックのチケット申し込みが締め切られました。おそらく秋ごろに追加募集をすると思うのですが今回応募した時少し焦った話を。順調に申し込みが進み支払いをカードで決済しようとして進んでみたところ「このカードは使えません」というメッセージ。『どういうこと？』普段使っているのにと思いつつ別のカードで。またまた同じメッセージが！

これには焦りました。理由わからずこれ以外持っていないし困惑していると「有効期限」という文字が目にと

まりました。2 枚とも 20 年 2 月までが有効期限という偶然。ということは応募ができない？パニック状態。結局、キャッシュカードにクレジット機能がついていて救われたのですがちよつと焦ったお話でした。これだけには終わらずホテルの予約でも来年のつもりが今年の 8 月の予約をしてしまった。気が付いたからよかつたものの「焦る」という言葉とが不安の本のような時間でした。安宿では 1 年以上先は予約できないのを初めて知りました。

大森加奈さんによる マリンバ・コンサートへ行ってきました。

昨年今頃、グリーンハイ
ツで行われたマリンバ・コン
サートのことが「知ら咲か」
の記事に出ていました。
それを見てマリンバとい
う楽器に興味を持っていま
しが今年も演奏をされるとい
うポスターを見ていそいそと
出かけました。実際にマリン
バという楽器を見るのは初め
でweb検索してイメージと
して木琴のお友達のような打
楽器と知りました。会場へ行
ってビックリ！何がって、
何しろ大きい。両手を広げて
も当然届きそうもないサイ
ズ。女性の方が到底持ち運
びをできる代物でもなくお
手伝いらしき男性の方が2
名おいででした。



演奏終了後にマリンバのそ
ばでよく見るとピアノの鍵盤
と同じ並びで音域は5オクタ
ーブありました。
演奏中はグリーンハイツの
集会所の構造がいいのか残響
が素晴らしく低音域の音が一
音一音お腹に響きます。
演目は2部構成でなじみの
ある曲をたくさん入れていた
だいておりとっつき易くあり
がたかったです。



6/16 (日)
逆瀬川グリー
ンハイツ

- 第一部**
- ♪ グラウンドホッグ・ブルース (木村百合香) 世界初演
 - ♪ なごりゆき (伊勢正三)
 - ♪ 秋桜 (さだまさし)

- アンコール**
- ♪ 川の流れるように
 - ♪ 情熱大陸 (葉加瀬太郎)
 - ♪ 剣の舞 休憩 (アラム・ハチャトゥリアン)
 - ♪ バンブル・ブギ (F・マーティン)
 - ♪ リベルタンゴ (A・ピアソラ)
 - ♪ ホモ・バルカニクス (N・Jジブコビッチ)
 - ♪ Let it Go (C・ロペス || R・ロペス)
 - ♪ リメンバー・ミー (C・ロペス || R・ロペス)
 - ♪ 千本桜 (初音ミク)



それぞれの曲紹介の時に
ちよっとしたエピソードや
外国での演奏時の思い出な
どを交えてお話しされ、聞
いているほうもとてもリラ
ックスできました。演奏で
すが曲によってはマリンバ
だけでなくシンバル、ドラ
ムその他の打楽器を同時に
たたき、両手を左右いっば
いに伸ばして演奏する姿は
とてもダイナミックです。
会場で入場受付をしても
らっている時に、グリーン
ハイツ以外の方の名簿には
宝塚市外の方も複数来られ
ていましたが、演奏者の大
森さんは素敵なホームサ
ーティンクを開設されておりサ
ーティンク情報もしっかり掲載さ
せていました。



このページ、なかなかか
わいらしく作り込まれたペ
ージで感心させられました。
是非一度覗いてみては
いかがでしょうか。
CDやエッセイ本の販売
もされていたのでCDを一
枚買ってしまいました。

知ら咲か健康講座 ⑪

☆梅雨時期に増える、

身体のだるさ、関節痛について!!!!

執筆 安井整骨院 安井院長

○梅雨時期や天気悪くなるとなぜ痛む?

・雨や台風など天気が悪くなる前に「だるい」、「関節が痛い」、「古傷がうずく」といった症状を訴える人が増えるというのを耳にした事はありませんか?

ある調査では、一年以内に関節痛の経験がある人のうち約半数が梅雨時期・低気圧が近づいた時、雨の日に「関節が痛む」と答えています。

低気圧が近づくと、だるさや関節痛、神経痛が悪化し、移動性高気圧が通過すると喘息発作が増えるなど、昔から気圧の変化が我々の身体に影響を及ぼすことは一般的に知られています。

このような気象の変化により症状が出やすい病気を総称して「気象病」と呼び、天候の変化により現れたり、強くなる痛みには天気病という名

○なぜ、気圧の変化でだるさや痛みが増すのでしょうか?

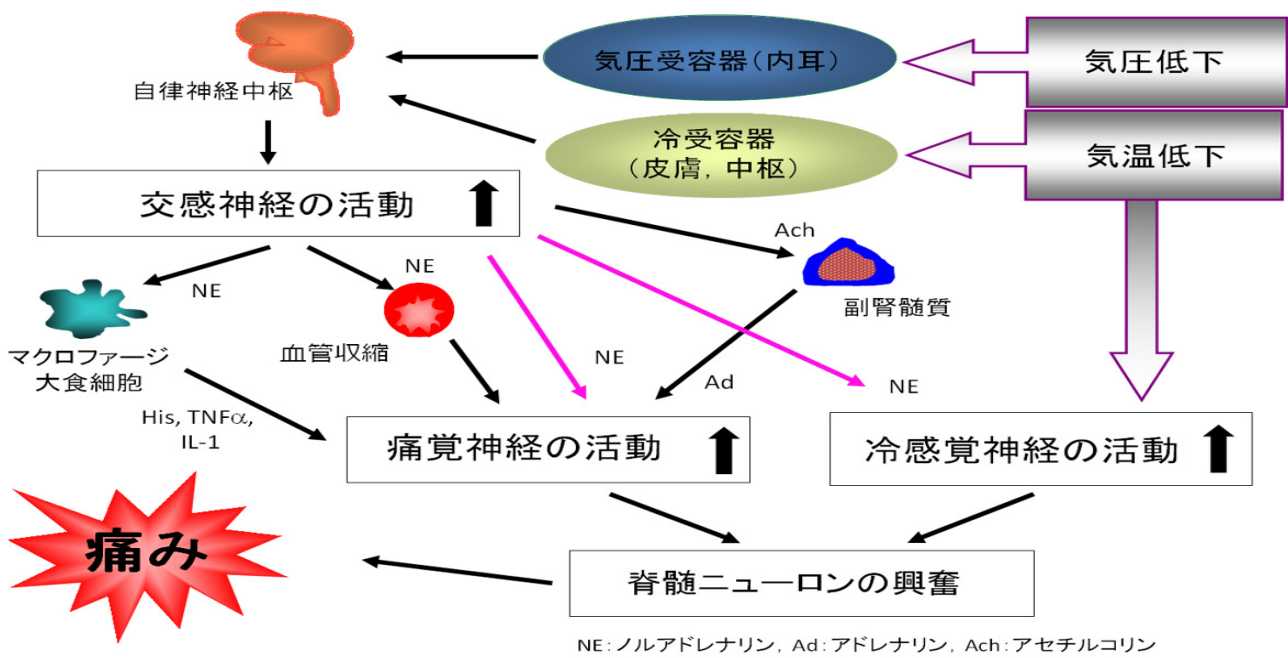
・気圧が低下すると身体はその変化に順応しようとする為、速やかに血圧と心拍数が上昇します。

血圧や心拍数の上昇は交感神経優位の状態と考えられ、交感神経の活動が活発化することにより、血管収縮あるいは、副腎髄質からのアドレナリン放出などが痛覚受容器や冷受容器の反応を高め、痛みが増すと考えられます。

ただし、気圧がしばらく一定に保たれていると血圧、心拍数は落ち着き、痛みも収まりやすくなります。

また、気圧の変化よりも反応は緩やかですが、気温の低下によっても、血圧と心拍数が上昇することがわかっています。

天気痛のメカニズム



○梅雨時期に備えて対策をしましょう!!!!

・食事

ビタミンを多く含む食品をとりましょう

豚モモ肉、豚ロース、紅鮭、乳製品、卵や納豆、緑黄色野菜、きのこなど

・身体を温める食品をとりましょう

ネギ、生姜、トウガラシ、ごぼう、人参、レンコン、チーズ等

・睡眠

快適に眠れる睡眠環境を整えましょう

気温27度、湿度50〜60%が最適とされています。

・運動

身体の中に余分な水分が溜まりやすい為、適切な運動を行うことが重要です。

安井整骨院 安井規純

白瀬の自然

「アブラゼミの羽化」

アブラゼミ（油蟬、鳴蜩）はカメムシ目（半翅目）・ヨコバイ亜目・セミ科に分類されるセミの一種で、褐色の不透明な翅を持つ大型のセミです。

名前は翅が油紙を連想するようだと名付けられたとか鳴き声が油を熱したときに撥ねる音に似ていると名付けられたとも言われています。

アブラゼミの雌は木の樹皮に卵を産み付け、この卵が孵化すると幼虫は木を降りて地面の中に潜っていきます。潜った幼虫は木や草の根から養分をもらってその後 6 年間に土の中で過ごします。

何度も脱皮を繰り返し終齢幼虫となったアブラゼミの幼虫は、地中から出てきて、近くの木などに登っていき、身体を固定した後は全く動かなくなります。やがて羽化が始まると背中が割れて、中から真っ白なセミの成虫があらわれます。その後、朝になる頃には色がついていき、羽根も硬くなっていき飛べるようになります。

この写真は 2018 年 7 月 18 日の朝に撮影したものです。普通、夜明けまでには羽化が終わっているのですが、時間的にはすっかり太陽が上がってからで珍しい写真です。

下の左は殻から出てきたセミは逆さにぶら下がった状態になっています。殻と胴体が白い糸状のものでつながり下に落ちることがないようにです。

時々、見かけることが出来ますので気にとめておいて下さい。



【編集後記】

編集作業時点では近畿地方の梅雨入り宣言はされていません。日本全国でも「例年通り」という言葉が通用しない現象が続いて起こっています。人間、経験から学ぶとされていますが、それ以上のことも想定しなければいけない時代になったのかもしれない。

最近、ゆずり葉緑地の「ラジオ体操」に参加される方が増えていきます。体操の時間自体は朝 6 時半から 10 分間ですのでそう負担になることはありません。行き帰りの坂道と早朝ということがネックかもしれませんが、新鮮な空気を吸いながら身体を動かすことで 1 日の鋭気を養えるようです。お子さま方も夏休みにも親子での体操をお薦めします。

地域では多くの方に知られていない活動がたくさんあるようです。「知ら咲か」の紙面を使っています。紹介下さるのも地域の方を「つながる」のに有効でないでしょうか？ 営利目的等についてはお断りしますが……。

今月の健康講座は「梅雨時期に増える身体のたるさ、関節痛について」です。天気痛のメカニズムを理解除し対処しましょう。今月号は応募記事を多く取り上げています。このように投稿を採用していませんので皆さんも記事是非、お寄せ下さい。

(S)