

安心・安全
楽しみ続けられる
住居環境

知ら咲か



2019 AUGUST No.75

(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。

夏休み子どもと 皆のラジオ体操

大人の皆さんも一緒に！！
楽しく「ラジオ体操」しませんか？？
朝から元気に体を動かして健康的な
夏を過ごしましょう！！

場所 ゆずり葉緑地 **ラジオ体操は1年中やってまーす！**

期間 令和元年 8月1日(木)～7日(水)
6時30分～40分まで

お家の方と一緒にの参加もOKです！！
未就学のお子様のご参加の場合は、保護者の方もお付添いください。

「ラジオ体操カード」をお渡ししますので、
出席ごとにシールを貼りましょう！

皆勤賞や参加賞のプレゼントもあるよ！

※タオル・水筒などは各自ご持参いただき、熱中症にご注意ください。
※宝塚西高校前バスロータリー周辺など十分お気を付けください。

主催：ゆずり葉緑地 元気
協賛：「知ら咲か」「阪急逆瀬台アヴェルテ自治会」
「ふれあいサロン アヴェルテ」
「ゆずり葉コミュニティ」

8月1日(木)～7日(水)は
夏休み子どもと皆のラジオ体操へ！

★ゆずり葉緑地で

ゆずり葉緑地のラジオ体操は、有志の方が自分の意思で自由に集まり自由な形で体操を行っています。人家から少し離れていまして、ラジオの音が周囲の方の生活を乱すこともありません。

緑の多い場所で新鮮な空気を身体いっぱい取り入れることが出来ます。野鳥や昆虫類、草木が四季折々に変化している様子を見る楽しさも感じられます。ゆずり葉緑地で一日のスタートを切りましょう！

★一週間がんばろう！

夏休みの毎日を自分で組み立てましょう。規則正しい一日にラジオ体操の時間も取り入れて、まずは一週間がんばってみましょう。皆勤賞や参加賞もあります。配られるラジオ体操カードに出席ごとにシールを貼ってもらって下さい。シールを貼る役もやってみませんか？少し眠いかもしいないけどがんばりましょう！

★地域の皆様の応援で

数年前に始まった「夏休み子どもと皆のラジオ体操」はラジオ体操に集まった有志の方々の提案がきっかけでした。当時は今ほど人数が多くなかったのですが、ラジオ体操グループ「ゆずり葉緑地元気」として手探りで開始したものです。

グループの皆さんは誰に強制されるわけでもなく6時半に集まってきました。寒い北風に吹かれながら、あるいは綺麗な桜の花を見ながら、空を飛ぶトンボを仰ぎながら、飛んでくるモミジの葉っぱを受けながら・・・、四季折々に体操を楽しんでいます。

「夏休み子どもと皆のラジオ体操」というタイトルですがいろいろな世代の方々のふれあう場です。

朝、「6時半に！」ゆずり葉緑地公園のモニユメント前の広場を覗いて下さい。



ラジオ体操

1年中、朝6時30分にはブロック各マンションや近隣の方々が三々五々集まり10分間の体操を楽しんでいます。夏休みももちろん開催。緑地や森では蝉やバッタ、トンボ等の昆虫が飛び交ったエゾリハなどの植物も多く観察ができて、緑の木々の中の「フィトンチン」を吸いこむことでリラックス、リフレッシュできるのが嬉しいですね。

■場所(二カ所) ①ゆずり葉緑地 ②ゆずり葉の森(芝生広場)

■時間 毎朝6時30分～6時40分



☆始まりは5年前

ゆずり葉緑地でのラジオ体操は、ずいぶん昔から有志の方々が集まって年中無休でやってきました。2014年の7月にどなたから「せつかくの夏休みだから子どもたちにもラジオ体操に

「夏休み子どもと皆のラジオ体操」の変遷

2014年、砂防モニュメント前にアサガオが咲いていました



2015年、体操の輪が大きく広がりました

☆参加者が増えた2年目

2015年は2年目でお友達を誘ったり、親子での参加もあり体操の輪も大きくなりました。操に参加してもらおうとの提唱がありました。手作りのチラシとラジオ体操カードなどを有志のキャンパと「知ら咲」からの僅かの協賛金で準備してのスタートです。



2016年、芝生広場いっぱいを使って体操

今年も夏休みラジオ体操を開催します
皆勤賞のお友達にはごほうびもあるよ！
ゆずり葉緑地モニュメント前開催
期間 8月1日(日)～8月7日(日)
あさ6時30分～10分まで
お家の方も一緒に参加して下さい！

※当日は曇りや雨が降る場合は、主催者の方とご相談下さい。
『ラジオ体操カード』は必ずお持ち下さい。出席者名簿シールを貼りましょう！
※夕暮など、気温などは各自ご判断ください。熱中症にご注意下さい。
※芝生広場はバスロータリー周辺など換気には十分お気を付けて下さい。

主催：「ゆずり葉緑地 元気」 協賛：「知ら咲か」

☆16年はさらに多く

2016年は「知ら咲か」の体操告知スペースを広げPRしました。芝生広場も全面を使うくらいになりました。元気な声が飛び交いました。中学に進学したお兄さん、お姉さんや妹さんが加わったご家族もありました。

夏休み子どもと皆のラジオ体操

1年中、朝6時30分にはブロック各マンションや近隣の方々が三々五々集まり10分間の体操を楽しんでいます。夏休みももちろん開催。緑地や森では蝉やバッタ、トンボ等の昆虫が飛び交ったエゾリハなどの植物も多く観察ができて、緑の木々の中の「フィトンチン」を吸いこむことでリラックス、リフレッシュできるのが嬉しいですね。

■場所(二カ所) ①ゆずり葉緑地 ②ゆずり葉の森(芝生広場)

■時間 毎朝6時30分～6時40分



2017年、アヴェルデ自治会、ふれあいサロン・アヴェルデの協賛も

☆協賛団体が増加

2017年から新たにゆずり葉緑地に近い「アヴェルデ自治会」と「ふれあいサロン・アヴェルデ」が協賛団体に加わり、告知ポスターも近隣マンションや自治会に協力いただき、参加者数も大幅アップしました。



2018年、子ども達はいつも元気でした

☆芝生一面に広がり

2018年の夏は芝生も刈り込まれ体操に最適な長さに整えられました。日は暑さが増えますが、早朝の気温はそう高くなり快適に運動ができました。2019年の状態も良いようです。多くの方の参加をお待ちしています。

逆瀬川パークマンスョン
「オカリナ演奏会」開催
 主催 午後ふれあいサロン・ひまわり
 共催 逆瀬川パークマンスョン自治会



午後のふれあいサロン・ひまわりでは毎月第一木曜日に『簡単な健康体操とおしゃべり会』が開催されています。七月四日(木)は久しぶりに『オカリナ演奏会』が催されました。

グループ名は「フェリーチェ」メンバーは男性一名に女性五名です。皆さん、逆瀬台二丁目から五丁目までにお住いの方だそうで一気に親近感が湧いてきました。



てきた感じでした。「フェリーチェ」とは、イタリア語で「幸せ」とか「嬉しい」とか「楽しい」とか「明るい」とか「満足」とか良い事ズクメを表す言葉のようですね。

なので、お店等の名前にも沢山使われているようです。いよいよ開演の十三時三十分になりました。演奏される六名の方が横並びに整列、主催責任者の開

会挨拶がありオカリナグループの紹介が続いて、予め配布されたプログラムに沿ってはじまりました。演奏は、それぞれの曲のCDをバックにそれに合わせてオカリナを吹くスタイルです。

に歌いましょう」のコーナーでは、小鹿のバンビ、夏の思い出、カモメの水兵さん、浜辺の歌、七夕さま、の五曲を演奏にあわせて全員で合唱し、アツという間に楽しい時間は進みました。



先ずは六名全員での演奏で「コラドの月」と『遠くへ行きたい』を、次いで男性のソロで「オリビアを聞きながら」を、そして女性二人で「希望のささやき」を、そして女性リーダーによる「恋人よ」と「TOMOLLO」をうっとりとしながら、口ずさみながら聴き入り第一部を終えました。

その後は「フェリーチェ」の皆さんを囲んで茶話会になりました。また、「フェリーチェ」の皆さんにも七夕飾りに参加いただき短冊に書いていただき親睦を図る良い場となりました。

(記：OT)



ふれあいサロン・アヴェルデ 「ハワイアン演奏会」レポート

6月23日、アヴェルデ在住アーチストを含む「アロハフレンドズ」の皆様によるハワイアンの演奏会が開催されました。

曲目は「ハナレイムーン」「月の夜は」「ケカリネウアウ」「ブルーハワイ」そして「アロハオエ」などハワイアンソングの定番曲。そして「涙そうそう」や「街の灯り」のような参加者にとって馴染み深い曲目も用意されていました。途中から有志の方々によるフラダンスも入り、演奏に花を添えていただきました。



「アロハフレンドズ」の皆様は市内各地でこうした演奏活動をすべく日々精進されているそうです。練習も含め、楽器や機材の運搬設営など、表に出ないご苦労もあるとか。聴衆も奏者もそれぞれに「身心も」鼓舞しながらのサロンなのかもしれません。あっといふ間に楽しい演奏会は終曲を迎え、アンコールでは 全員で「青い山



脈」を合唱。熱気の残る管理棟では、その後交流茶話会が盛り上がったことは言うまでもありません。8月18日(日)の夏祭りでは、再び「アロハフレンドズ」の皆様が演奏を披露してくださいますので、地域の皆様、是非ご来場ください。

執筆 N



ふれあいサロン・アヴェルデ 「七夕」レポート

今年の「七夕」は大人も楽しみましょう!という事で、7月4日の午後、管理棟1階に集まったかつての「子ども達」は思い思いに短冊を手に取り願い事をしたためました。

7月2日、暑さも厳しい中、地域の方のご協力で毎年提供いただく笹竹を汗にまみれながら管理棟へ搬入。枝を整え力を合わせて管理棟玄関に設営。4日から6日までは子ども達が短冊や笹飾りを作りやつてきます。それに先立ち大人の短冊や笹飾りが着々と飾られていきました。「健康第一」「痩せる!」な



ど年齢相応!?(失礼)の短冊。またご夫婦で参加くださったご主人はきちんと五七調に整った短冊。さすがです。

インターネットでは変わった笹飾りのレシピもダウンロードできます。レシピ通り折り紙を折っているつもりでも、なかなか完成しません。なんでやる?手前に置く方向が違うんちゃう?ほんまやね。

手より口がせつせと動き、子ども達より賑やかな「大人の七夕まつり」でした。投網や十字吹き流し、笹つぶりなど色とりどりの笹飾





りがこよりで取り付けられ、ほつと一息の茶話会です。さつきまでの童心に返ったひとときは一気に現実の世界に。体調を崩されていた方が、茶話会に顔を見せて下さり、「よくいらしたわ」「もう大丈夫?」「短冊にあなたの快復をお願いしたわ」「私も書いたわ」と。私もそつと背中をさすりながら、会場に足を運んでくださったお心に手を合わせる思いでした。いつまでも元気で、人を思い合いい、朗らかに生きていけますように。

最近の七夕は雨の日が多く、当日の晴天を待ち望みました。嬉しいことに7日は朝から「なつぞら」。

「子どもの七夕」は4時スタート。管理棟屋上のプール



には子ども達の歓声が響いていますが、七夕祭りの会場である管理棟2階には子ども達の姿がなく、やきもきでも、開催時間が近づくと三々五々子ども達がやってきました。ほつとする大人たち。

お祭りのプログラムは、ご挨拶のあと絵本の読み聞かせ。小さいお子さんのためにかわいい「もんちゃんシー」、宝塚の民話「小浜の首地蔵」、少し長いお話も集まった20名の子も達は集中して聴いています。小さい子は長い話にぐずることもなく。大きい子の「シー」と口を動かしてお話の中に入っているようでした。年々、体だけでなく心も成長しているんだなあと嬉しくなりました。



次は「たなばた」の歌。まずは一番。なかなかきれいな歌声です。その後掲示したホワイトシート。

「□□のは ささらさら □□□にゆれる お星さま きらきら 金銀□□□」

さて□にあてはまる言葉は何でしょう? 子ども達はクイズが大好きです。学校の授業のように挙手をして答えてくれます。「ささです。」そうですね。では笹と竹はどう違うのでしょうか? 首をひねって考えています。では「竹」の特徴は? やはり高学年の男子が挙手。流石です。茎(稈)が空洞であることを説明しています。

でも、「竹は真つすぐ伸びることから天に通じる神聖



なものとして捉えられていくのですよ」「笹の葉が短冊といっしょに風にそよいでサラサラ鳴る音が天に届くと考えられたようです」

次の□□□は何かな? 「のきばです」正解! ではのきばってなあに? この問いには沈黙でした。

生活スタイルとともに家も変化していますから。砂子や五色の短冊の意味も伝えながらも一度1番から2番まで通して合唱した時には大きな声が出ていました。

そして、子ども達のお楽しみ。「すきやきじやんけんゲ



ーム」の始まりです。このゲームはリーダーの出すジャンケンと参加者が順番に勝負し、勝ったらカードを引き、そのカードが5種類揃ったら上がり。

ジャンケンにめっぽう強かった男子チーム。しかし引いたカードはレートの低いしらたきや白ねぎばかり。「俺らはベジタリアンや」と大笑い。景品をもらい笑顔でゲームも終了。最後は全員集合写真です。



逆瀬川。パークマンション 在宅医療講座開催



パークマンションで実際に「家族」が在宅医療を受けられた方からの提案で5月18日と6月15日の両日、自治会主催で『在宅医療講座』を開催しました。

『在宅医療』は今では外来診療や入院治療に次いで第三の医療だそうです。
先ずは「訪問看護」とはどんなサービスなのか？列挙しました。

- 看護師が お家を訪問して、その方の病気等に応じた看護を行う。
- 健康状態の悪化予防や回復にむけてお手伝いをする。

- 主治医の指示を受け医療処置も行う。
- 自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行う。
- 健康状態を観察する。
- 病状悪化の防止、回復を図る。
- 療養生活の相談とアドバイスをする。
- リハビリテーション。点滴注射などの医療処置を行う。

- 痛みの軽減や服薬管理をする。
- 緊急時の対応を行う。
- 主治医、ケアマネ、薬剤師、歯科医師との連携等。
- 痛みの軽減や服薬管理をする。

逆瀬川マンションの七夕飾り

毎年、記事掲載していますがスペースの関係で写真のみ掲載します。



- どのような人が訪問看護を受けられますか？
- 子供から高齢者まですべての人が受けられます。
- **訪問看護は誰に相談したら受けられますか？**
- 受診している医療機関(主治医)
- 訪問看護ステーション
- 地域包括支援センター
- ケアマネージャー 等です。

- **訪問看護の費用はどのくらいですか？**
- 自己負担は原則一割から三割です。
- **もしもに備えて話し合う『人生会議』**
- いざという時、約70%の人は周囲に望みを伝えられていないそうです。
- お互いに、もしもに備えて話し合う『人生会議』、**十一月三十日**は「いい看取り・看取られ」として『人生会議の日』に定められ、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日となっています。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？


もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも、命に關わる大きな病氣やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



話し合いの進めかた(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたに信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて希望は変化することがあるため、何度も繰り返し考え、話し合ってください。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医療等からあなたや家族等へ適切な情報と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

厚生労働省リーフレット

今月の用語

□人生会議

人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みを言います。

この「人生会議」という用語は、この取り組みの愛称として公募、平成30年に決定しました。又、平成31年4月には愛称が国民一人一人の生活の中に、より浸透するようPRツールとしてロゴマークが定められました。

□ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

「人生会議」ができるまで主に使われていた用語です。誰もが命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。治療を受けながら、将来もし自分に意思決定能力がなくなっても、自分が語ったことや、書き残したものから自分の意思が尊重され、医療スタッフや家族が、自分にとって最善の医療を選択してくれるだろうと患者が思えるようなケアを提供すること。

阪急逆瀬台アヴェルデ 7月度公園アドプト活動

□すぐ伸びる草との戦い

夏場の公園では草がすぐ大きくなります。しかも日中の気温は高く熱中症にならない作業対策も必要です。

7月6日(日)日が高くない午前8時から公園アドプト制度の活動としてアヴェルデ横の公園の清掃を行いました。

草の伸びは早く「いちぢごっこ」になりますが、少しでも蚊などの発生を抑制する効果もあるでしょう。キノコ広場とパーゴラ広場はお子様利用も多いの



□スズメの砂遊び

で普段の整備が必要です。

公園では時折、スズメが砂遊びをしています。ポツポツと砂に穴が開いているところがスズメが遊んだあとです。正確には毛に付いた虫などを除去するため砂場で羽根を動かした後掘れた穴です。(左はイメージ)



白瀬の自然

「クサギ」

クサギはクサギ属の山野にはえる落葉低木です。以前、果実の姿を紹介したことがあります。今号では花を取り上げました。

臭木はその名の通り、葉に臭気があるので「クサギ」と呼ばれています。

北海道から沖縄および朝鮮半島、中国の温帯から亜熱帯に分布しています。

木は 1.5~3m で樹皮は灰色です。若枝や葉には短毛を密生させています。

葉は対生で有柄で長さ 8~15 cm です。花は 8 月から 9 月に咲き集散花序で芳香があります。



がくは 5 深裂、花冠 5 裂で長さは 2 柄 2.5 cm です。雄しべが 4 個、実 は 染料にも用います。

開花期の昼間にはアゲハチョウ科の大形のチョウ、夕方からはスズメガ科の大形の蛾が花を訪れ受粉にあたります。

葉には名前のお通り、独特の臭いがありますが、お茶にしたりゆでれば食べることができ、山菜としても利用されているそうです。

収穫時には、臭いが鼻につくのですが、しばらくすると不思議なくらいに臭いを感じなくなるようです。

果実は草木染めに使うと媒染剤なしで鮮やかな空色に染めることができ、赤い萼からは鉄媒染で渋い灰色に染め上げることができます。

このクサギ、ゆずり葉の森の散策でも簡単に見ることが出来ますので足を運んで下さい。

写真は岩倉橋の近くでの撮影です。下は秋の果実の写真です。

植物の分類は時代とともに変化するようです。私の植物図鑑は昭和 60 年に出版されたので、新たな分類になることもありますので、各方面の情報も検索し記させていただきます。



【編集後記】

8 月はお子様の夏休み、勤労世代の夏季休暇等で家族でふれあう機会が多くなります。

田舎のおじいちゃん、おばあちゃん、逆にこちらへお子様やお孫さんが帰ってこられる方、そして国内、国外への旅行に出かける方、中には休みとは無縁という方など 8 月の過ごし方はいろいろでしょう。

数多くの人が移動する時期には色々な事故の情報も入ってきます。くれぐれも気をつけて無事故でありたいものです。

災害も何時起こるかわかりません。対応についてご家族で話し合うことも必要でしょう。

暑い時期だから家の中で高校野球のテレビ観戦という過ごし方もあります。ただ、家の中だから安全とも言えません。室温の設定、水分のこまめな補給にも気を配りたいですね。

朝の涼しい内は「ラジオ体操」という過ごし方もあります。1 ページ、2 ページで取り上げています。ゆずり葉緑地公園に是非、足を運んで下さい。

又、「夏まつり」を行事として予定されているマンションもあります。住民交流の場にみんなで集まりましょう。

(S)