

安心・安全
楽しみ続けられる
住居環境

知ら咲か



2019 OCTOBER

(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。

パークマンション 『アドプト』のいま



パークマンションの花壇づくりは一昨年の十月にグループ名『コスモス』としてスタートしました。会員募集の結果男性二名、女性六名の八名となりました。代表者はOさん、リーダーはSさんとAさん、が衆目の了解事項です。登録は代表、リーダーを含め八名で活動を行ってきました。花壇はマンション前の逆瀬台二丁目公園内一面です。周囲には桜の木や大きな木が植えられています。藤棚も一面にあります。公園内は子供用の滑り台、砂場、ブランコ、鉄棒、が設置されています。

花壇は、マンションの皆さんが外出や帰宅時によく目に留まる場所として公園の入口付近からスタートしました。補助金により草刈り機や諸道具を調達、市の焼却場から腐葉土を運搬、花の苗も買って植付し活動は始まりました。月一回の公園整理が市の決まりなのでリーダーから毎月招集がかかります。招集通知はその都度掲示され、会員はもちろんの事、会員以外の方の参加も呼び掛けられます。花壇手入れの他雑草や落ち葉収集も結構大な作業です。特に台風の後の落葉回収は大変でした。そんな

なこんな積み重ねで花壇の面積もかなりの広がりになりました。外周四面の西側部分は概ね九十%、北側ラインは桜の木や藤棚、つつじ等の間を鉢植えで利用しています。そんな状態で活動は順調に進んでいると思います。公園を利用される方々にも気持ちよく使っていただけているものと思います。マンションから外出される方にも、帰宅される方にも気分よく往来していただいているのではないのでしょうか? 会員の方は月一回の作業がありますが代表のOさんやリーダー格のSさん、AZさんには自主的に水やりや花壇手入れをしていただいています。また、会員のYさんにも自主的にコツコツと草引きをしていただいています。本当に頭が下がる思いで一杯です。

会員以外の方の応援もありました。自主的に黙々と砂場の掘り返しをしていただきました。重労働だったと思います。本当に有難うございました。今年の会員募集で加入された男性二人は野菜作りや花作りに詳しい方で心強い存在です。作業をしながらの雑談も大変楽しいものです。そんなこんなで花壇造りは楽しく順調に進んでいます。(記事は一会員HB)

第 4 回 アヴェルデ介護講座レポート

9 月 5 日、31 名の参加者は宝塚栄光園様と関連施設聖隷訪問看護ステーション様、地域包括支援センターのご支援により介護講座を開催。4 台のバンに分乗しアヴェルデから 1 分ほどの栄光園に到着。ご夫婦での参加も数組あり、熱心に耳を傾けておられました。

1 自力での起き上がりを続けるために

ベッドと布団のそれぞれのメリットとデメリットも含め説明。寝たきりの方とそうでない方の境界となる動作が「起き上がり動作」。横向きで膝を立てた状態から手をつけてゆっくり起き上がりましょう。転落防止にはベッドを壁際に置き反対側にサイドボードを置くなどの工夫が良いようです。

2 転倒を見つけたらどうするの？

転倒はご本人にとって

3 スキンケアについて

心的ストレス。①意識はあるか②痛みはないか③出血はないか④頭は打ってないか⑤話はできるか をまず確認。自分で立てない時は迷わず救急車。そして騒がず普通に声をかけてあげたり、周囲の目から隠すように何人かで囲ってあげたり、しゃがんで近い位置にいてあげる。そばにいてくれる、それが一番の支援。

皮膚バリアの機能維持の大切さ。褥瘡(じよくそう) Ⅱ床ずれについて。紙をめくる時、指先の油分が少ないと感じたこと、ありますね。角質層の脂質の減少。紫外線、温度湿度の変化、排泄物等の刺激、化学物質、石鹸洗剤といった外的要因。そして病气などによる免疫力の低下、加齢による

る新陳代謝の低下、生活リズムの乱れ、ストレスといった内的要因。皮膚バリア機能を維持するスキンケアは①泡でやさしく洗う②紫外線や排泄物の保護
③クリームやローションを使った保湿 いつでも塗れるように部屋の中に幾つか常備

90 分の講義の後、当初は施設内を見学させていただき介護の実態を見聞する予定でしたが参加者が多く対応が困難となり残念でした。個別に連絡すれば見学も可能だそうです。

ここでは 80 名の入居者の他、20 名ほどのショートステイも受け入れておられるそうです。筆者も家族が介護施設でお世話になっていますが、身近な家族の不安やストレスの相談にものつてくださるとの事でした。高齢化社会は今後も進み、「備えあれば憂いなし」というわけにはいきません。今後より多くの方々へ介護講座にもご参加いただき、健やかな日々を送っていただければ幸いです。

執筆 N



自治会長もご挨拶



せいのり逆瀬台デイサービスセンターの車がお迎えに



有意義なお話のあと 帰路につきました



講義の合間に伸びをして



暑い中もクーラーが。感謝です

パークマンション自治会主催

宝塚市「ふれあいトーク」

『土砂災害防止』講座開催

開催日 八月二十七日(火)
十三時三十分から
講師 宝塚市公園河川課
中村課長、雑賀係長

今年二月にパークマンション西側の宝塚高校グラウンドに続く斜面が『土砂災害特別警戒区域(レッドマーク)』に指定されました。

ここは以前から「危険区域」には指定されていましたが、平成二十七年七月に宝塚市の現地視察があり、「現状問題が起こる可能性は低い」との通知が有って、マンション広報でもその旨報告が有ったので、安堵していましたが、各地で発生している異常なまでの集中豪雨や被害を目の当たりにすると大変な不安を感じています。

レッド指定の判定理由は何か？
レッド指定の住民説明会はないの？
どのような災害が想定されるの？

県や市はどのような防災対策をとってくれるの？
等々疑問や不安が沢山出てきます。

自治会では、そんなこんな
の思いから、宝塚市の「ふれあいトーク」のメニューの中から

『土砂災害防止』講座の受講を決めて申込み、住民の皆さんも呼び込んで開催となりました。
開講の前には、講師の方にレッド指定の場所の視察も行われました。



講座は宝塚市の公園河川課作成のテキストに従って行われました。

講座の概要を列記します。

土砂災害の種類(三種類)、土砂災害防止法(四種類)、土砂災害の予兆、土砂災害の主な対策工法、宝塚市の防災情報、兵庫県の防災情報、降雨状況における巡視活動、宝塚市防災マップ(第二地区)の配布

このマップは平成二十九年三月作成のもので各戸に配布してはと思います。

講座は一般論で当初の希望からは外れた感じはしましたが、そこは活発な質問や意見が出され大変有意義な講座となりました。



その後は講師も交えてお茶会です。ここでも質疑が続きました。

管理組合及び自治会のトップは、地元の市会議員さんや地元の有力者の支援を得ながら県や市の関係先へ「防災対策実施」の働きかけをしていただいています。
早期に防災対策が具体化することを切に願っています。

住民の皆さん、いざという時の非常用持ち出し袋を用意していない人は六十五%だそうですよ！「備えあれば憂いなし」です。あらためて備蓄品のチェックと補充、防災情報チェックを行いましよう。避難訓練も参加しましょうね！

(記事 自治会役員HB)





世話役が分担して炊いたお赤飯を管理棟に持寄り9時からパック詰め。南天の緑を添え、心づくしの花をしつらえました。コープさんに発注したお惣菜には揚げ物はなく野菜を中心とした優しいおかずです。長寿をお祝いする紅白饅頭の代わりに市内人気店のかりんとう饅頭。コーヒーのドリツも準備万端。

暑さも和らぎ吹く風が秋の訪れを感じさせる今日9月15日(日)。管理棟2階にて43名の参加者を得て「敬老のつどい」を開催しました。

第113回 ふれあいサロンアヴェルデ 「敬老の集い」レポート



11時30分、サロン代表者の挨拶では、当マンションの多くのご長寿の方々に寿ぎ、同時に天寿を全うされた方への哀悼の思いもこめられました。出席者の中の最高齢の方のコメント。「よく歩くようになり健康です。家人とよく話すことは、『誰にも迷惑をかけず終末をむかえるにはどうすればいいだろうか』ということ。」何だか切ない気持ちになりましたが、筆者は思いました。生と死は一体であり、良く生き人生を全う

9月15日 アヴェルデ 管理棟 集会室

できることは幸せなことなんだなあと。そこには家族や、今日のサロンのような地域での支え合いが不可欠と。





たくさんの「元乙女」「元青年」(失礼!)
たちの笑顔があふれました。



13時30分。賑やかな会食の後、TEA TIMEを挟んで、今日のお楽しみステージは、当マンション在住の方によるギターの演奏会。
「禁じられた遊び」「アルハンブラ宮殿の思い出」「情景」。ギターの名曲です。そして故賀政男氏の「酒は涙か溜息か」「影を慕いて」。クラシックと演歌とはカラーが違います。一つ一つの音をつま弾く演奏者の祈りにも似た響きに、じつと耳を傾ける皆さんの心の中は今日の紺碧の空のような清廉な気持ちだったのだ。

のでしようか。そしてシャンソン「枯葉」。最後の曲は「湧く泉」。演奏者の解説の通り、滾々と泉が湧き出て流れ出すような情景が心に浮かびました。アンコールは渾身の演奏「ラ・クンパルシータ」。レッスンを続けながら、より高みを目指し研究と練習に精進されていることが本当によく伝わってきました。たくさんさんのトークを交えながら、聴衆を演奏へと誘い堪能させていただきました。ありがとうございました。

サロンには年に数回、こうした食事会と音楽鑑賞などをコラボさせたイベントがあります。準備は時間も作業も「運転資金」も、なかなか大変ですが、地域の皆様が交流し楽しいひと時を共有できたと感じた時、疲れも吹き飛びます。どうか次回のサロンにも多くの方々がご参加くださいますように。そしてまた共々にボランティア活動を支えてくださる新たな仲間が増えていきますように。

執筆 N



知ら咲か健康講座 ⑪

スポーツの秋……!

生活に運動を取り入れて

秋バテを予防しよう

執筆
安井整骨院
安井院長

夏も終わりに近づいてきました。秋になると気温も真夏よりも涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの体調不良を感じることはありませんか？

秋バテの症状とは

- ・ 身体がだるい、疲れやすい
- ・ 食欲不振
- ・ 胃腸の不調
- ・ 立ちくらみ、目まい
- ・ 肩こり、頭痛など

※秋バテの原因

・原因① 温度差による自律神経の乱れ
私たちの身体は体温を一定に保つように調節する機能が備わっています。汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調節するのは、

自律神経の働きです。しかし、夏の疲れが溜まっていたり、秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化がある為、身体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになったりします。自律神経は体温以外に血液循環・代謝などの機能もコントロールしている為、全身に様々な症状が現れるのです。

・原因② 冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え

夏の間、暑い暑いと言って冷たい物や冷たい物ばかり飲むと【内臓冷え】が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。また、内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。

※スポーツの秋、生活に運動をとり入れましょう!!!

秋といえばスポーツ!!! 10月には体育の日があります。体育の日は、1964年10月10日東京オリンピック開会日の記念として定められました。

2020年には、体育の日改め、スポーツの日になりますね。

*なぜ運動しなければいけないの？

テクノロジが進化して、身体を動かさなくても生活ができることが増えました。例えば、車や電車、エレベーターやエスカレーターなどの発達で、格段に歩くことが減りました。また、掃除ロボットや乾燥機付き洗濯機などの家電の進化に伴い、ちょっとした動作も減っています。女性であれば、和式トイレから洋式トイレになったことで、毎回10回程程度のスクワットをする機会が失われました。

近年、運動不足が原因で、骨や関節、筋肉の衰え運動器の機能が低下する【ロコモティブシンドローム】になってしまいう人が急増していると言われています。

*今日からできる手軽な運動!!!

- ・ 電車やバスで立つ
- ・ 姿勢を正しく保つ
- ・ エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
- ・ 太ももをしつかり上げて大股で歩く
- ・ 万歩計を使って1日5000歩以上歩く
- ・ つま先立ちで歩く
- ・ 早歩きする
- ・ お店の駐車場を利用する際は遠くに停めて歩く
- ・ 等、色々工夫してみてください。

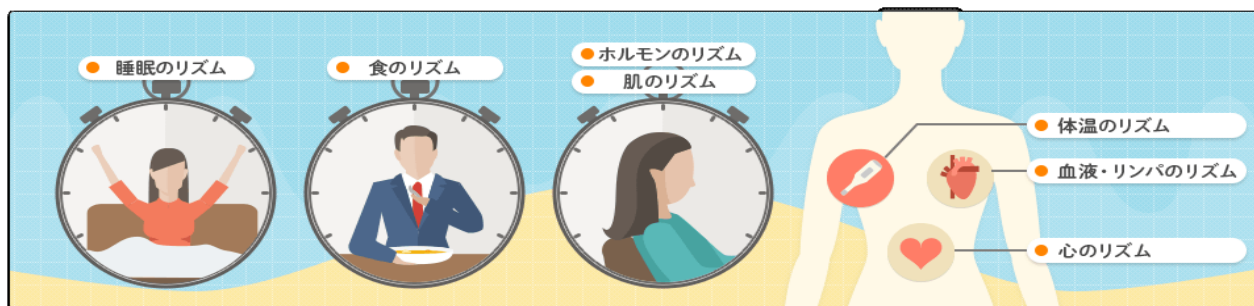
*体内時計と運動

ウォーキングやジョギング、サイクリング等の有酸素運動は、リズムカルな呼吸を繰り返すことで糖質や脂肪を燃やし、エネルギーを発生させています。

有酸素運動におすすめの時間帯は朝です! 朝にリズムカルな有酸素運動をすると【ハッピーホルモン】と呼ばれるセロトニンの分泌が高まり、心身に活力がみなぎります。

また、セロトニンには自律神経のバランスを整えたり、良い睡眠を取る為に必要なメ

リズムの種類



その他、呼吸のリズム、毛髪のリズム、骨と歯のリズム、運動のリズム などがあります。

ラトニンというホルモンの分泌を促したりする働きもあります。逆に不足すると食欲が増して過食をしたり、うつ状態を招いたりするなど、心身の健康にとって重要な働きを担っているホルモンです。

一方、筋トレや無酸素運動は筋肉の柔軟性が増し、心肺機能も高まっている夕方がおすすめの時間帯です。筋トレ等で筋肉が傷つくと、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは眠っている間の多く分泌され、脂肪燃焼や肌の再生などの新陳代謝、身体の修復などに役立つホルモンです。夕方の筋トレによって成長ホルモンが分泌されると、睡眠中に分泌される成長ホルモンとの相乗効果によって、朝までしっかりと身体を再生・修復することができます。ただし、寝る前の筋トレは交感神経が優位になって睡眠を妨げてしまい、朝はセロトニンの分泌を抑えてしまうため、行う時間帯には注意しましょう。

***朝のラジオ体操はおすすめです(笑)！**

体内時計はさまざまな動きを司っています。体内時計

には、脳にある【親時計】と全身の細胞や内臓にある【小时計】があり、これらがお互いに連動することによって身体のリズムが正確に刻まれていくのです。

そして、この身体のリズムを自然のリズムに調和させ、二十四時間のリズムを繰り返すことによって、週リズム、月リズム、そして1年のリズムとなります。

これらのリズムが乱れると、代謝が悪くなる、太りやすくなる、眠れなくなる、身体が冷えやすくなる、肌が荒れやすくなる、便秘がちになるなど、様々な症状が現れます。

リズムが正しく動いていると、脳や身体が本来持っている能力を存分に発揮することが出来ます。その結果、心身のバランスが良くなり、アンチエイジングにもつながることが分かってきたのです。つまり、身体のリズムを整えることは、より良い健康を手に入れるための重要なカギを握っていると言えるでしょう。

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

リズムが崩れると...

- 太りやすくなる
- 冷えてむくむ
- 眠れなくなる
- 便秘がちになる
- 落ち込みやすくなる
- 肌が荒れやすくなる

リズムを整えることで

- アンチエイジング
- 心身共に健康



読者寄稿 「思いがけない訪問者」

ちよつと置きっぱなしの器具をのけると思いがけない来訪者が。あまりのかわいらしさに一瞬見とれてしまいました。

古い木造住宅には「家の守り神」として害虫などを食べてくれるヤモリが住みつくことがありますが鉄筋住居にもいるんだとちよつと驚きです。体調は2センチ足らずでまだ赤ちゃんです。写真を見てもらってもわかる通り目がクリクリでものすごくかわいらしい。写真を撮りながら一瞬飼いたい願望にも襲われましたが死なしてしまつては罰が当たると思い断念。丁重に退室いただきました。週末留守にしていた間に侵入してきたのか？は不明ですがマン

(編集部より)
お知らせ有り難うございます。名前を確定するのは難しいですね。手元にある小さな植物図鑑では探すことが出来ませんでした。確かに、ネットで見ると「ハクチョウソウ(白蝶草)」が出ていました。原産地は北アメリカ、明治時代中期に日本に渡来してきたとのこと。 「ガウラ」という名前で流通しているそうです。



読者S様寄稿 「ハクチョウソウ」

「知ら咲か」編集部御中

9月1日号でお尋ねの野草の名が、一つだけわかりました。

ハクチョウソウ(白蝶草) アカバナ科

8月24日(土) 逆瀬川マンション なつまつり

令和、最初の夏まつりが、この夏一番の猛暑の中、無事終了しました。100人近くの人が、夏の夜を楽しみました。例年通りの屋台、焼きそば、ちじみ、フランクフルト、経験豊富なスタッフが買い出しから焼き手、販売と、すべて担当されました。

今回はお孫さんまでお手伝いしてくれました。焼き方も香ばしく、お客様からの評判も良くとても喜んで頂きました。枝豆、ポップコーンもピールの友として良かったです。なつまつりのお楽しみイベントは、一人は、バイオリン

リニストで当マンションの岡本さんのお嬢さん、もうお一人は、お嬢さんの同級生の福田さん、さわやかなお二人が奏でる曲は、一緒に歌える曲ばかり、全員が歌いました。岡本さんのバイオリンに合わせて福田さんがピアノを弾きながら綺麗な声で歌ってくれました。さすが音楽を学ばれた人の声でした。アンコール曲「愛燦燦」を入れて11

おまつりの最後はビンゴゲーム。ほとんどの人が最後まで帰らず楽しみました。空くじなしのゲームは、1等は「北海道力」、2等は「お米」、もちろん「佐藤さんちの夏野菜」(感謝)です。又、来年も元気で「夏まつり」に参加しましょう。

執筆 ○



【編集後記】
昨年の関西地方の台風被害と肩を並べるくらいに関東地方での被害情報。気象変動は「どこにいても災害に遭遇するかもしれない」と私達に教えてくれているようです。土砂災害講座や介護講座など、その時に備えた学習が必要なのではないでしょうか。
(S)

