



知ら咲か



2020 JANUARY No.80

(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。



2020年
お寄せ下さい情報を、お届けします情報を。

「令和」最初の元旦にあたって

知らせましょ・咲かせましょ(知ら咲か)

会長 福島啓介

私たちには、平成はどんな時代だったのでしょうか？

自然災害は、年々増加していくように思われます。台風、地震、人災といった面もあります。我が国には、世界に誇るインフラが整備されています。それが無残にも電気、ガス、水道のライフラインや鉄道、道路の社会インフラ等が無残にも破壊されたのです。

政治面では、①北朝鮮のミサイル発射、②拉致問題の未解決、③北方領土の未解決等、わが国をとりまく環境は厳しいものがあります。

文化面では、ノーベル賞受賞者が日本から選出されました。

スポーツ面では、何とんでもラグビーでの日本チームの大活躍です。にわかラグビーマニアファンが多くなりました。

「令和」で、日本はどのよう
に躍進するのでしょうか？

強い日本が実現し、先頭に
たつて地球規模の温暖化問題
に取り組んでほしいと期待し
ています。

この白瀬川両岸地区はどう なっていくのだろうか

いやおうなしに高齢化は進
んでいきます。しかしながら
私たちの白瀬川マンションで
は、最近、小学校に登校する
小さな子供が増え、毎朝聞
こえるようになりました。う
れしい気分です。素敵など
こんな両岸がもっと素敵など
ころになるには、また私たち
にできることは、

① 白瀬川の美化

自然が美しい白瀬川を
もつときれいにしよう。散歩
をしていると紙屑やたばこの
吸い殻、プラスチックのごみ
が目につきます。いつも家内
が拾っています。どうして平
気で捨てるのか本当にわか
りません。

② 歩道の整備

高齢者にとって散歩は欠か
せない楽しみであり、運動で

す。それには歩道の整備が大
切です。いつも、そう願って
います。乱暴な運転をする人
があつたを絶たない中、安全の
確保が大切だと思います。あ
の意味では地震や水害と同
様、それ以上重要だと思いま
す。

「知ら咲か」はこれらの問題
を協議するために、ご近所の
ニュースをとりあげ、交流を
深めていくことに努めていき
ます。

これらのおもいに共感して
いただけるなら、ぜひご入会
いただきたく伏してお願ひ申
上げます。

令和2年元旦



第 114 回ふれあいサロンアヴェルデ 「カレーパーティー」レポート



「11月23日(土)、朝8時半管理棟に集合!」前日の最終打ち合わせで決まりました。炊き立てご飯でのカレーを食べて頂こうと食材を分担して集合しました。絶対に食中毒や調理中の



テーブルのしつらえにも「愛」を込めて

火傷や怪我をしないこと、を合言葉に作業開始です。すりおろしたにんにくを入れてお肉を炒め始めると何ともいい香りが部屋中に漂います。野菜を煮込むこと2時間。美味しいカレーができました。



参加者は34名。配食希望は13食。お届け先や時間を間違えないように気を付けて。11時半には皆様ご着席。

お届けに行くと、「ありがとうございます」と丁寧なお言葉。今日の天気のように晴れ晴れとした嬉しい気持ちになりました。



いつものご挨拶です。「お元気でしたか」「この間病院



に行ったのよ」「はじめまして」等々。今回は、アヴェルデに越して来られた方がご夫婦でご参加。嬉しいことです。「おかわり」の声もあがり、賑やかに会食が進みました。おなかもいっぱいになり、「ちょっと一言タイム」です。10月のバザーと作品展についてご感想を伺いました。「今まで作品を出してきたので今年も頑張りました」「大きな作品はなかなかできないけれど、出品は励みになります」

(3ページ上段へ)



執筆 N

(2ページより)
 「去年のバザーで買ったバッグもまだ大事に使っています」「手づくり作品、大変だったでしょう?」。8月の夏祭りが終了後一気に取り組んだ作品作りでしたが、このように言っていただけに、苦労が報われるような。(本当はもつとたくさんの方々にご来場いただきありがとうございました。ゆずりは祭りとバツティング。)(涙)
 食後のコーヒーとお菓子でまたまたお話が盛り上がり。腹ごなしの歌(?!?)を3曲。「里の秋」「紅葉」そして締め番曲「ふるさと」。元気に朗らかに歌い合わせてお開きとなりました。



サークル紹介 グリーンハイツ スポーツ吹矢同好会

当同好会は、自治会活動として、会員の健康増進と親睦を兼ねて楽しく、気楽に活動しています。

スポーツ吹き矢で、「健康増進?」・・・少し説明させて頂きますと、

スポーツウエルネス吹矢式呼吸法(胸式呼吸と腹式呼吸の両方を行う呼吸)で、呼吸にかかわる筋肉をすべて活用することで、いろいろな

健康効果があるとされています。

実際には、先ず、「鼻から普通に息を吸って」から、「息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬止めてから、的に向かって短く一気に吐き出す」、特有の呼吸法です。

- ① 健康効果としては、血管のつまりや動脈硬化を予防
- ② 心を落ち着かせ、ストレス

- ③ スを解消
- ④ 肩こりの改善高血圧の予防
- ⑤ 脳の老化防止 等いろいろな挙げられています。

これは腹式呼吸により

- ① たくさん肺胞を膨らませることで「生理活性物質が放出」され、たくさん酸素を取り込んだ大量の血液が身体の細胞に届くことで「細胞の老化」が抑えられ、

- ② また集中的に当たったときの喜びや、仲間と一緒に

に楽しむことによる気分の高揚でドーパミンが増え「自律神経のパランスを改善」する、等の効果が説明されています。

活動は、毎月2回(第2・第4月曜日の、午後1時半から4時まで)、集会所でワイワイ楽しく仲良く行っています。会員(現在22名)の中の「スポーツウエルネス吹矢協会・宝塚支部」に入会している有段者7名ほどが、指導・助言をさせていただいていますが、現在では、有段者並に上達されている方も多数活動されています。

**かつてない大盛況
オペラ歌手によるお喋りコンサート
令和元年11月17日・逆瀬川グリーンハイツ**

■急遽、座席を確保

11月17日(日)に開催された逆瀬川グリーンハイツでの「オペラ歌手によるお喋りコンサート」は主催者も驚くほどの「111名」の皆様が来場されました。集会所、サロンの椅子を合

わせても足りないため、タイミングよく大規模修繕工事で業者が持ち込んだ椅子も併せて何とか全員の席を確保できました。

■みごとな白い髭で

バリトン歌手の橘茂様は



■のっけから魅了

ピンクのワイシャツ(フリル付き)に紫色のジャケット、紫色の蝶ネクタイスタイルで胸ポケットには赤いチーフが挿されています。そしてみごとに蓄えられた白い髭が衣装ともマッチし曲との相乗効果で耳と目から表現がビシビシと伝わってきました。

■楽しいお喋り

催しのタイトル通りの、歌の進行の合間合間で語り

れる「お喋り」はとても楽しく、まるで漫談を聞いているような運びでした。又、終始にこやかに私たちを和ませてくれました。このお喋りは縁遠かったオペラに私たちを近づけてくれました。





■ シューベルトの
セレナーード等

「セレナーード」はバルコニーにいる可愛い娘に向かって歌う甘い曲でした。

「ます」はそのストーリーの面白さが伝わりました。池でますがきれいな水でスイスイ泳いでいます。釣り竿を持った釣り人が釣ろうとしているのですが澄んだ水では釣れません。そこで泥を投げ入れ濁らせ泳ぎを止め釣り上げました。歌曲はこんなストーリーで組まれた音楽です。背景をお聞きして曲を聴くとなお楽しくなりました。

■ 曲目はバラエティ豊か

カンツォーネ(ナポリ民謡)からサンタルチア、オーソレミオ等、日本の曲も歌われました。その後ピアノ演奏がありました。

■ モーツァルトの
オペラ曲 3 曲

これも有名なオペラ「魔笛」から鳥刺しの歌、オペラ「フィガロの結婚」からもはや飛べまいこの蝶々、同じく「フィガロの結婚」からまなこを開けが歌われました。何となくオペラ曲に引き込まれました。



■ 会場も一緒に

いつもの演奏会と同様、最後は会場も一緒になってみんなと歌うコーナーもありました。

「上を向いて歩こう」と「世界は二人のために」の歌詞が配られており会場内の大合唱です。

■ これも楽しい演出？

お客様の中で若い男性を誘いジェスチャーで手をつかんで逃がさないように何度も引き寄せながら歌われました。(これが最高に面白いシーンでした。)



■ ワンコインで大満足

バリトン歌手の音量にビツクリ、お喋りの楽しさにビツクリ、お客様の多さにビツクリ、



ツクリの「ビツクリ」づくしのコンサートでした。すぐく得した気分にならせて頂きました。有り難うございました。



元気パワー溢れるサックスも加わったの
クリスマス・ジャズ・コンサート
令和元年12月8日・逆瀬川グリーンハイッ

逆瀬川グリーンハイッ自治会恒例の「クリスマス・ジャズ・コンサート」、12月8日(日)に管理棟2階の集会室で開催されました。4回目となった今回は、素晴らしい奏者の登場でした。ピアノは小場真由美さん、ボーカルはときえさん、加藤由起子さんです。今回、新たに登場した奏者は菅原芳延さんです。

菅原さんは学生時代の軽音楽部での活動以来演奏歴60年以上という経歴の持ち主です。商社にお勤めだった関係で海外生活も長く英語にも堪能、年齢を感じさせないほど背筋がまっすぐで

サックスの音と共に元気なパワーをもたらった気分です。まずは出演の皆さんが持ち回りで、それぞれの人となりや他己紹介されました。出演の皆さんの横顔をお聞きして今日の演奏が楽しみなになりました。

最初の曲は菅原さんのサックス「チェンジングパートナー」でした。これは案内ポスターにはありませんでしたがパティ・ページの有名な曲で、ああ！この歌って感じで心地よく耳に入ってきました。サックスの柔らかな響きにも癒やされました。



主な演奏曲

- Changing Partners
 - I wanna be loved by you
 - Satin doll
 - Memory of you
 - Strangers in the night
 - I will wait for you
 - La Vie en rose
 - Misty
 - Over the rainbow
 - White Christmas
 - One note samba
 - You & Night & Whisky
 - Shadow of your smile
 - I can't give you anything but love
- アンコール曲は「旅立ちの歌」





2曲目、3曲目は加藤祐紀
 子さんがマリリン モンロー
 ーで有名な「アイ・ウオナ・
 ビー・ラヴド・バイ・ユー」
 等、4曲目はボーカルのお二
 人で「メモリーズ オブ ユ
 ー」。5曲目からときえさん
 が「ストレンジジャーズ イン
 ザ ナイト」他を歌いまし
 た。前半の最後2曲は二人で
 歌われました。
 休憩中もいろいろな小話
 を聞かせて頂き第二部です。



第二部はソロあり、デュエ
 ットありです。
 途中で「ホワイトクリスマス
 ス」を場内一緒に楽しく歌い
 ました。
 始まりはジャズのスタン
 ダードナンバーでガーナー
 作曲の「ミステイ」から。「オ
 ーバーザレインボウ」「ワ
 ンノットサンバ」など聞き
 覚えのある曲も多くありま
 した。映画「いそしぎ」のテ
 ーマ「シャドウ・オブ・ユア・
 スマイル」もありました。
 「ユー&ナイト&ウイスキ
 ー」では発音の仕方で菅原さ
 んと出演の3人で確認し合
 うシーンも見物でした。
 アンコール曲は「旅立ちの
 歌」でした。
 いつもながら住居の近く
 で聴ける喜びを感じました。

読者投稿

フアミリーマート様
 明けましておめでとうございます。

新年早々ですがお礼が言
 いたくて「知ら咲か」に投稿
 させて頂いたできました。
 昨年は「知ら咲か」を通じ
 て環境改善をお願いさせて
 頂いた一住民です。
 投稿させて頂いたものでか
 ら数か月かかったものの見
 事に改善していただきました

た。
 貴店周囲の雑草刈りは一
 時だけでなく定期的に整備
 されています。
 貴店裏の通路の安全化も実
 現していただきました。
 また、お店の周りの掃き掃除
 もされている姿を拝見して
 います。

「トイレの掃除が行き届い
 ている会社は発展している
 会社だ」とよく言われます。
 貴店は正にその会社に匹
 敵すると思います。
 逆瀬台の入り口に相応し
 い「フアミリーマート」とし
 て益々の発展を願って
 います。
 一度お礼が言いたくて投
 稿させて頂きました。

(マンション一住民)

とにかく面白い 栗木剛氏講演会のご案内

主催 アヴェルデ助け合いの輪

昨年の「知ら咲か」3月号
 に掲載報告しました「アヴェ
 ルデ助け合いの輪」主催の栗
 木剛先生による講演会のパ
 ート2として本年も実施し
 ますのでお知らせいたしま
 す。多数の方の参加をお待ち
 しております。

「ここに住んで良かったな
 」
 と思えるような挨拶が行き
 交いみんながお互いに見守
 り支えられ、助け、助けられ

たりするお互い様の関係づ
 くりを目指しています。
 なお、この講演会は「年末
 年始地域ささえあい愛の持
 ち寄り運動」の助成を受け実
 施します。
 アヴェルデ外の方も無料
 です。自由に参加下さい。
 アヴェルデ助け合いの輪世話人

「楽しくなくつちや講演会
 じゃない！」をメインテーマ
 にちよつと変わった研修や
 講演を各地で行っています。
 人呼んで、レクレーション
 風「話材」調理人。青少年育
 成・福祉・地域づくり・性教
 育・両親教育・キャンプやゲ
 ーム指導などの新鮮な「話
 材」をトークやレクで味付け
 し提供してくれます。
 「アヴェルデ助け合いの輪」
 はお子様から高齢者までが

アヴェルデ助け合いの輪又講演会 (講演会)

講師 **栗木 剛氏**
 mott兵庫 事務局長

楽しく生きるパート2
 お互い様の助け合い

「楽しくなくつちや講演会じゃない」がモットーの人気講師を昨年引き継ぎお伝えし「助け合いの秘訣」を絶妙のトークでお伝えします。とにかく声がかい、やたら動き回る。気分転換のゲームやお隣の方のおしゃべりタイムを何回も取り入れる、漫談劇のおしゃべり等で会場を退屈させない超人気の先生です。みなさん一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？参加をお待ちしています。

日時：1月26日(日)
 13:30~15:30 (開場 13:00)

会場：アヴェルデ管理棟2階

入場無料
どなたでも参加いただけます

主催：アヴェルデ助け合いの輪
 この講演は「歳末助けあい愛の持ち寄り運動」の助成を受け実施しています。

白瀬の自然

あの1月17日から25年

平成 7 年(1995 年)1 月 17 日午前 5 時 46 分、兵庫県淡路島北部を震源とする震度 7 (マグニチュード 7.3) の大地震が発生し、阪神、淡路北部を直撃しました。

宝塚市でも死者 84 人、負傷者 1100 人、避難所に避難している人 8568 人、家屋の全壊 1339 軒、家屋の半壊 3718 軒の被害と 1 月 26 日付の「広報宝塚」に記されています。

当時の記憶も薄れていっていますが、まず家族の安否、ご近所さんの確認、地震についての情報収集、明るくなってきて周辺の様子を確認、とりあえず会社へ向かおうと車を走らせるも途中で道路の陥没があり引き返したことも思い出しました。

やはり、時々、振り返ることが必要でしょう。震災の経験を貴重な自身の財産としたいものです。

1 月 17 日にはこの写真のゆずり葉緑地公園の「鎮魂の碑」で毎年、記帳、献花が行われています。

あの 1 月 17 日を風化させること無く語り継ぎ、安全で安心して暮らせるまちづくりを考えるきっかけにしませんか。

又、茶房モニュメントでは逆瀬川を中心とした砂防の歴史も勉強できます。自然災害について、色々考えるきっかけの場所でもあります。



【編集後記】

令和も 2 年目になります。「知ら咲か」の編集を行っています。少し変わってきた現象があります。以前の編集では、地域のいろいろな情報を取り入れて、記事の作成をお願いしたり、記事の取材に原稿を持ち込んで頂いたり、取材依頼をされたりするケースがかなり増えてきました。これはこれで嬉しい現象です。逆に困ったこともあります。やはり紙面が 8 ページしかないというものはどうしようもないかもしれません。あれもこれも掲載したいのですが、没になる記事も多いといえませんが、どうしても乳しやせいの外しやせいのタインミングを外してしまうとお蔵入りになることもあり、折角の情報を頂いているのに申し訳なく思っています。令和の最終月である 12 月にはクリスマス関係の行事が多く予定されています。この行事については実施後、1 月 17 日以上の間は開きます。ビッグイベントでもありますが、できず。ただお伝えしたいと思いたく、本年も情報提供等、「知ら咲か」へのご支援とご助力をよろしくお願い申し上げます。

(S)