



知ら咲か



2020 SEPTEMBER NO.88

(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。

白瀬川両岸集合住宅協議会一区切り

白瀬川周辺住宅協議会として継続事業引き継ぎ

■2008年に発足した 白瀬川両岸集合住宅協議会

白瀬川両岸の8マンションの建設は1971年から89年にかけてでした。当時の経済の担い手であった方々が、都心へのアクセスが便利で緑が多く空気も綺麗な生活の場として選んだのが当地域での生活でした。

入居当時は働き盛りの方が多く、「高齢化社会」とは縁の無い時代です。近所の地縁よりも社縁や趣味などのサークル縁が中心の生活でした。阪神淡路大震災時にこそご近所の協力が見られましたが、多くは途絶えました。

白瀬川両岸集合住宅協議会が発足したのは2008年です。入居後20年、35年の方々が中心でした。年齢が60歳、70歳代でしょう。当時、白瀬川をホテルが住む川にしようとして清掃活動を始めた方に呼応して、2003年に「白瀬川の自然を守る会」を組織しました。そこで「地域の高齢化問題」も時折話題になりました。

■助け合い

緊急対応ノートを作成する過程での住民アンケートで、80%の住民が最期まで住みたいと思いき、ちよつとした困り事のお手伝いをしてもいいという人が多数いることが分かりました。これをきっかけに住民学習会や各マンションでの助け合いの輪づくりが進展しました。



■ゆずり葉コミュニティと

白瀬川両岸集合住宅協議会は、集合住宅特有の問題を解決するために発足した一面もあります。すなわち住民交流の少ないマンション住民の顔の見える関係づくりを目指す活動です。これについてはふれあいサロンや助け合いの輪、いろいろなサークル活動、各マンションでのイベントへの自由な参加等、他地域には見られない事例が多く出てきました。地域で誇れることのひとつかもしれません。

■白瀬川周辺住宅協議会

今後は新しい名称でゆずり葉コミュニティの一部として活動を続けます。

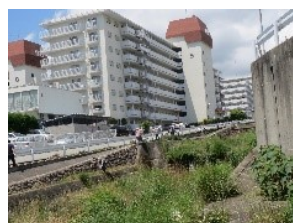
白瀬川クリーンハイキング、各種研修会や集まり、イベント等のPR等は続けます。会合はゆずり葉コミュニティの会合の後の時間で行います。地域の交流は今までに変わらず続けましょう。

■ふれあいの場と自治会

さらに、住民同士が知り合ふれあうことも大切ということが分かり、各マンションでサロンやサークルが発足し今に至っています。そのため場所として集会所が有効活用されています。住民生活の分野に関わる組織としての自治会も、各マンションで順次発足し、住民生活関連の共通課題や協力案件につき、協議会で話し合い取り組んできました。



■当地域版
「緊急対応ノート」づくり
当時、ひとり暮らし高齢者の方が自宅で倒れているのが発見されたのをきっかけに、地域包括支援センターや宝塚市社会福祉協議会の協力を得て各マンションの有志や地域民生委員による「緊急対応ノート編集委員会」を組織して作成したのが第一歩となりました。



読者寄稿 (皆さまのスペースです)

■梅雨明けを待つ

アブラゼミ

もう明日か明後日には長かった梅雨も明けようとしていた7月30日の午後、普段聞かない虫たちの鳴き声の中にゼミらしき鳴き声が。

毎年この時期になると不思議に思うのがゼミの鳴きはじめと梅雨明けの関係です。

桜の木を注意深く眺めるといました。少し小ぶりながら一生懸命鳴いているアブラゼミが。まだ泣き始めて数時間もたつてないのか、鳴き声が下手だったのが印象的。ゼミにとつて短い夏が始まります。



(Y)

■やっとミヤマアカネ

雨続きの7月でした。例年なら逆瀬川や白瀬川の沿岸部で飛んでいてもおかしくない季節でしたが、ミヤマアカネに出会うことがありませんでした。

出会えたのは、8月に入つてのゆずり葉緑地でのラジオ体操の時でした。緑地の上を気持ちよさそうに飛んでいる姿を見て、やっと一安心したのは私だけでしょうか？

その後も猛暑が続く、秋を待ちわびる思いが強くなりました。

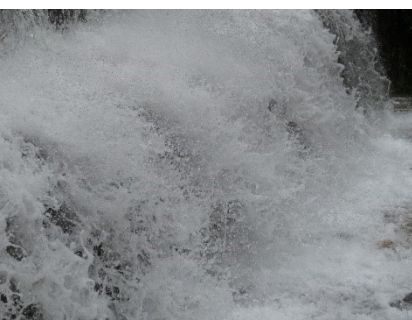
(J)



■珍しく流れている川

今年7月から8月中旬まで逆瀬川の水が濁れることがありませんでした。ゆずり葉緑地近辺を散歩する時に逆瀬川の右岸と左岸の川床を通って横切るころとがあるのですが、この期間に全くそれを出来ませんでした。水の流れもかなり強く歩けば足を取られるかも。

写真のように、澄んだ水ではなく細かい土砂を含んだ茶色い色です。流れの勢いも強く、時には大きな石やブロックも押し流しています。氾濫の危険はないのですが、相当、流れの勢いは強いと思います。白瀬川の水も同じような土を含んだ茶色い色の日が多かったです。(U)



■鳥の目を体現する

高い位置に住んでいると遠くの場合の出来事が見えることがあります。

この写真は7月22日の大阪・御幣島の倉庫会社の火災の時の煙です。

実はこの前日の21日も御幣島で化学工場の火災がありました。その残り火が続いて起こった火災かと思いましたが、距離の離れた別のものでした。21日の方も煙を目にしていたので、なお、印象に残っています。何年前かの十三駅そばの飲食店がある横丁の時もこのような形で煙が上がっているのを見かけました。詳細は見えませんが大きな情報は得ることが出来ます。(L)



夏休み子どもと皆のラジオ体操
期間中延べ 462 人(1 日平均 66 人)参加

夏休み恒例ゆずり葉緑地のラジオ体操会、新型コロナウイルス感染症に気を付けながらでしたが今までにない参加者数を記録しました。猛暑の中でも朝の 6 時半はそれなりの爽やかさも有り、心地よい 1

日の始まりでした。とはいえ、感染症の心配もあり、記念撮影は中止となりました。この紙面で記憶を呼び起こして下さい。お世話役の皆さま方、有難うございました。



知ら咲か健康講座 ⑭

体を動かして夏を乗り切る！

執筆 安井整骨院 安井院長

夏バテ解消に効果的な運動

慢性的な疲れや食欲不振など、夏バテかな...と思つたときは、軽い運動を行うことがおすすめです。今回は、夏バテ解消に軽い運動が効果的な理由や、自宅でも簡単に取り組める体操、運動をするときの注意点などについてお伝えします。

夏バテにはなぜ運動がいいの？

夏バテ解消に運動が効果的な理由

夏バテの大きな原因のひとつが、冷房の効いた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。一方で、冷房のきいた空間ばかりで生活して汗をかかずにいても、汗腺の動きが鈍り、夏バテを引き起こしてしまいやすくなります。

適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になります。気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になるのです。運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。

夏バテ解消におすすめの運動

夏バテ対策としては、ダイエツトなどにも効果的とされている「有酸素運動」がおすすめです。代表的な有酸素運動としては、次のようなものがあります。

- ★ ウオーキング
- ★ スクワット
- ★ 踏み台昇降
- ★ エアロビクス
- ★ 水泳

有酸素運動は、自分のペースで取り組みながら、程良い疲労感が得られるものが多くあります。また時間や距離・回数など、小さな目標を設定するのも達成感が得られておすすめです。

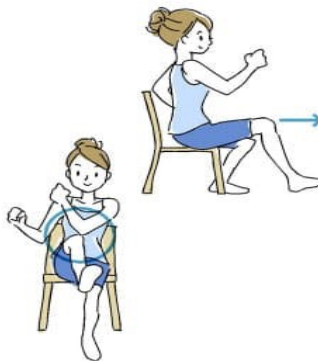
室内でできる有酸素運動

●イスに座ってお尻歩き

イスに深く座り、手を振って座面をお尻で歩く動作を、前に4回、後ろに4回。これを10分繰り返す

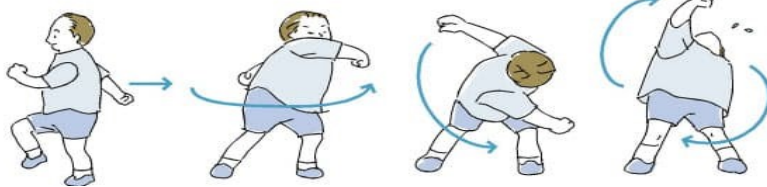
●イスに座ってツイストウオーキング

イスに座ったまま、腕を振り足を上げて1分間ウオーキング。次に、右肘と左膝、左肘と右膝を交互にタッチするようにして1分間。これを10分ほど繰り返す。外腹斜筋、大腰筋、大腿筋の強化にもなる



●立ってウオーキング&体をツイスト

その場で速歩を1分ほど。次に体を左右水平に大きくツイスト20回、次に左右斜め下方にツイスト20回、最後に後ろ斜めに反ってツイスト20回。これを5セット繰り返す。大腿四頭筋、臀筋、背筋、外腹斜筋、大腰筋の強化にもなる



夏バテ解消に効果的！自宅でもできる体操

夏バテ解消におすすめの運動方法を見ていきましょう。先ほど、有酸素運動が効果的と紹介しましたが、ウオーキングやジョギングといった屋外の有酸素運動を真夏に行う場合は熱中症のリスクもあるため、自宅で気軽にできる運動がおすすめです。

就寝前のストレッチ

就寝前にお腹や足先を温めてから行うことで、質の良い睡眠を得られるストレッチをご紹介します。ぐっすりとお眠ることができ、疲労解消につながります。

1. 仰向けに寝て、両手はお腹に置く
2. 両足の裏を合わせ、骨盤が開いていることを意識する

ラジオ体操

万能的な運動ともいわれるラジオ体操、ストレッチや筋トレの要素も入っているため全身を使った程良い運動となります。血行も良くなり、全身をほぐすことができるでしょう。毎朝、ラジオ体操をする習慣をつけてみてはいかがでしょうか。

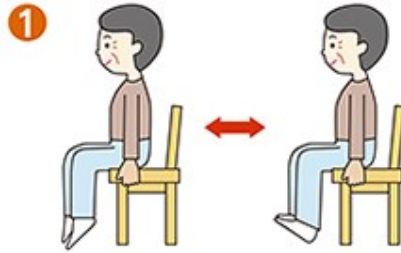
日常生活で軽い運動を取り入れる

夏バテ解消の運動を行う際には、いくつかの注意点がありません。特に夏バテを発症しているときは、体力も落ち、疲れやすくなっているため適度な水分補給や休息を挟みながら、無理なく取り組むことが大切です。夏バテを発症するついでに冷房のきいた部屋に引きこもりがちになってしまうという人もいます。

自宅でできるフレイル予防運動

①ふくらはぎとすねの運動

椅子に浅く腰掛け、足の裏を地面に付けた状態からスタート。両足一緒につま先とかかとを交互に浮かせる。



②太ももの運動

背筋を伸ばして片脚ずつ、できるだけ床と並行になるように膝を伸ばす。かかとを前に押し出す意識で。



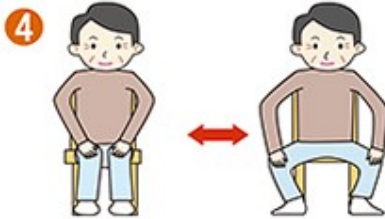
③足の付け根の運動

背筋を伸ばし、上体を起こしたまま、靴下をはくようなイメージで、片足ずつくるぶしにタッチする。片足10回ずつ3セット。



④ももの内側と外側の運動

脚を滑らせながら左右にゆっくりと開き、閉じる。10回3セット。足の裏が床から浮かないように注意する。



⑤お尻とももの運動

立って椅子の背もたれなどにつかまり、お尻を下げていく。この時、膝の位置が前に出過ぎないように注意する。



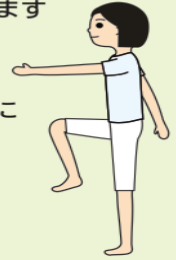
ハイニー（もも上げ）

～室内でできる有酸素運動のスタンダードです～

①腕を前後に大きく振りながら、ももを高く持ち上げるようにその場で足踏みをしませ

ももの高さは床と平行、またはそれよりも少し高め

少しキツイと感じる程度が効果的です



◆勢いや反動を使わずフォーム重視でゆっくりと

②そのままバランスをとりながら、ゆっくり前や後ろに歩いてみましょう

◆呼吸は深く

◆声に出して回数を数えると自然な呼吸ができる

◆状態が後ろに反り過ぎないように胸を張る



目安は

左右交互に
100～200回

Smile&Happiness
最高の笑顔と
最高の幸せの為
に。
安井整骨院
安井規純

しかし、夏バテを解消して夏を乗り切るためには、代謝を良くする適度な運動を習慣づけることが効果的です。体調の負担にならない軽めの運動からスタートして、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

知ら咲か事務局より
うれしいご報告です！

東京武蔵野市御殿場にお住いの方からオンラインで会費の納入をいただきました。

「知ら咲か」所定の納付書での納付です。氏名、住所、電話番号、も記載されており間違いではなさそうです。

逆瀬台の八マンションの中に同姓の会員さんが居られます。が・・・、会費は既に入金して頂いています。

その方に問い合わせしてもらったのですが、知らないということでした。

なので、直接電話をかけお問い合わせしました。

「逆瀬台にマンションを持っていて妹が住んでいます。情報紙「知ら咲か」は、よく拝見してしてますよ。マンションの皆さんの活動状況に関心しています。東京ではとても考えられないことです。『隣の人は何する人ぞ』ですよ。

『知ら咲か』の活動も素晴らしいですよ！頑張ってくださいね！と激励を受けた次第です。

会費振り込みに謝意を述べて電話を切らせていただきました。

もう一件、野上六丁目のマンションお住いのTY様からも毎月「知ら咲か」読んでるよ！と会費入金いただきました。ありがとうございます。

当地区でも修了生が活躍しています！

地域デビュー応援講座 づか塾 15 期生募集

～コロナ禍をどう生きる？～

宝塚で自身の居場所、仲間・健康づくり等、今後の人生設計に生かせる講座です。在宅でも人とふれあえるオンライン会議などを学ぶ講座もあり、経験や知識を地域やボランティア活動に生かす最新ノウハウを学びます。

- 日程 9 月～来年 3 月（原則土曜 10 時～12 時、全 17 回） ○場所 フレミラ宝塚他
- 対象 昭和 20 年～昭和 35 年生まれの市民 ○費用 4 千円（教材費・保険料）
- 申し込み はがきまたは E メールに、〒住所、氏名（ふりがな）、男女、電話番号、年齢、「づか塾受講希望」と記入、〒665-0867 売布東の町 12-8 フレミラ宝塚「づか塾係」、[E メールは zukajyuku@slogio.com](mailto:zukajyuku@slogio.com)へ。

○9 月 14 日（月）必着。9 月 16 日（水）に受講者を決定し、申込者全員に結果を通知します。

(お断り)新型コロナ感染症の拡大等によって中止する場合がありますのでご承知おき下さい。

日 程	内 容	講 師 (敬称略)
9 月 26 日	開講式・オリエンテーション	カルチャースクール講師 石井 雅代
10 月 3 日	これからの暮らしを考えるボランティア・地域活動を	桃山学院大学非常勤講師 佐瀬美恵子
10 月 17 日	密にならないコミュニケーション 地域の輪、仲間の輪	motto ひょうご事務局長 栗木 剛
10 月 31 日	楽しい食生活を 共にテーブルを囲んで	クッキングアドバイザー
11 月 14 日	人をつなぐ・地域をつなぐ情報ツール動画やオンライン会議	NPO 法人 コミュニティリンク
11 月 21 日	楽しんでいる姿から学びを 事例で学ぶ地域・ボランティア活動	地域団体・ボランティアグループ
11 月 28 日	プラタモリ案内人 直宮先生と歩く 巡礼街道の魅力	考古学歴史研究者 直宮 憲一
12 月 12 日	エイジフレンドリーシティ宝塚とは？	宝塚市他
12 月 19 日	見つけよう！地域ボランティア活動 自己分析とこれからの自分探し	いきいきシニアゼミナール他
1 月 9 日	暮らしに役立つ健康法 免疫力アップ・介護予防	保健師・オフィス宮木代表 宮木和代
1 月 23 日	知ってよ！「社協」 社会福祉協議会ってナニモノ？	宝塚市社会福祉協議会
2 月 6 日	知らなかった宝塚の歴史 古墳時代から近代まで	考古学歴史研究者 直宮 憲一
2 月 20 日	障碍(しょうがい)って身体にあるの？一緒にお話しませんか？	あいえるせんたー
3 月 6 日	知ってますか？宝塚のあんな所こんな所 目からうろこの宝塚	市内各施設
3 月 13 日	さあ、これからどう生きますか？ 講座のまとめ・閉講式	桃山学院大学非常勤講師 佐瀬美恵子
課外講座	期間中に①地域活動(市内各地域の活動)②ボランティア活動(ボランティアグループにて)各 1 回体験	

【編集後記】

多くの皆様で、夏休み
 動いた状態で今年の夏
 だっただけで今年の夏
 飛行機も新幹線も空席
 目立ち、高速道路も渋滞
 なく、例年とずいぶん様
 の違う 8 月でした。
 新型コロナウイルス感染
 症に加え、連日の猛烈な暑
 さで外出に躊躇する日々
 連続でした。早く平時の生
 活ができるようになって欲
 しは読めるのですが、全
 先は読めません。
 から朝の涼しいうちの 6 時半
 操会、例年通り 8 月の 1 週
 間「子どもと皆のラジオ
 操」として開催しました。
 毎朝、元気な姿を見られ
 ました。お世話をお願いさ
 ま、有難うございました。
 「づか塾関係なさそう
 当地域で活躍しておられ
 方々が過去に何人も修了
 れています。是非、募集人
 員は減りましたが、本年も
 どなたかを受講して頂き
 いたしたいと思います。」

(S)