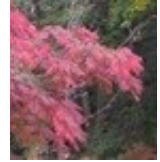




知ら咲か



2020 OCTOBER NO.89

(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。

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

**動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食量の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

**お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを**

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

フレイルとは
フレイルとは一言では「加齢により心身が衰えた状態」のこととされています。しかし、フレイルは早い内に対策を立て手を打てば元の健康な状態に戻るとも言われています。いわば健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態です。正しく対処すれば元に戻れます。

新型コロナウイルス感染症で
新型コロナウイルス感染症の拡大と共に私たちは一人との接触をできるだけ避け、感染の危険な場面を少なくすることに注力しました。他方で外出せず「自宅で引きこもる」時間が極端に増えてきました。体が動かすことも減りました。

続いた自粛生活・熱中症の心配
そして、もう一つの心配「フレイル」

今後、何事にも促進と抑制のバランスをはかりながらの動きが多くなるでしょう。外的要因は変えがたいことが多くありますが、自身の行動は前向きにいくらでも動くことが出来ます。この気持ちを大切にしましょう。

新型コロナ感染症が拡大が始まって数ヶ月経過しました。私たちは「とにかく自粛」して人と接触する場では「3密」を「意識してきました。又、今まで「人とのふれあい」の重要性を学び、意識し、大切に活動してきました。

これまで、自分は健康、大丈夫と思っていた方でも、何かの方はこの数ヶ月で体力が衰えてきている方もいるはず。早く自覚して対処をしましょう。

フレイルの進行予防
上のチラシは日本老年医学会によるものです。
大切なポイント

- ① 身体をできるだけ動かす
- ② バランスの良い食事をしっかりとる
- ③ 口を清潔に、しっかり噛み毎日おしゃべりをする
- ④ 家族や友人との支え合い

アドプト制度導入公園

当地域には 4 公園

■知らなかった！

自分が住んでいる所の公園名と聞かれて即答できる方が何人おられるでしょうか？公園自体は何日か一回は目にするでしょうが、さて、公園名は？と一瞬考えます。

宝塚市の「公園アドプト制度」導入公園を見ていると当地域の公園名が出ていました。

そこで、場所を確認してみました。場所と名前が一致するところがあまりないのです。

本当、知らなかった！

アドプト制度導入公園

51 逆瀬台1丁目公園

52 逆瀬台1丁目第2公園

53 逆瀬台2丁目公園

54 栄町3丁目ゆめ公園

55 長尾町緑地

56 北中山公園

57 弥生町公園

58 白瀬川第3公園

■アドプト制度

市のホームページによれば、アドプト(adopt)とは英語で「養子縁組をする」という意味があり、親が子どもを思うように、市民ボランティアが身近な公園などの公共施設を大切に世話をするという関係のことだそうです。

メリットとしては、市民が身近な公園を管理することで、愛着がより一層増し、同時に地域力の向上につながることの向上につながることの事例も見られます。

■逆瀬台一丁目公園

まず、最初に捜し当てたのが「逆瀬台一丁目公園」です。阪急逆瀬台マンションに併設した感じの公園です。

目印の表示もひっそりとたたずんでいました。公園名の表示の確認には集中力がいるようです。



■逆瀬台一丁目第二公園

アヴェルデの東下側に公園名が表示されています。アヴェルデの東側の2区画と西高寄りの店舗前駐車場より上に「パーゴラひろば」の2面が、「この2面を合わせ、この4面をあわせて「逆瀬台一丁目第二公園」だそうです。



■白瀬川第三公園

当地域に白瀬川〇〇公園と表示される公園は三か所です。第三公園はグリーンハイツのゾーンにありました。もちつき大会にも使われていた公園です。



■逆瀬台二丁目公園

こちらは二丁目です。こちらからパークマシオンへ行ってみました。花も植えられました。綺麗に整えていました。



逆瀬台一丁目第二公園の管理・清掃 阪急逆瀬台アヴェルデ

■公園名？

アヴェルデの南には遊歩道があります。白瀬川地域には、この遊歩道を利用されている方がかなりおられると思います。通勤、通学はもちろん、日々の散歩や植物、蝶、トンボ、野

鳥などの観察に格好の通りです。しかし、「アヴェルデに併設した公園名は？」と聞かれて答えられない方はそう多くはないでしょう。公園名は「逆瀬台一丁目第二公園」が正式な名称です。前ページの写真



■対象場所は4面

がそれです。

アヴェルデ自治会が対象としている場所は当初、建物東側の二面の区画でした。以後に追加したのが西高に近いパーゴラ広場、きのこ広場と名付けられ

■酷暑の中の作業

た区画です。アドプト公園になる前と比べて心なしか利用される方も増えているようです。今年は大変な暑さが続きました。作業される方は皆さんボランティアです。毎日、草を抜かれている方、月2回設定されている日に参加される方ありと自由です。ただ、公園を綺麗にするというだけでなく、コミュニケーションの場として参加される方もおられます



ふれあいサロンアヴェルデ 「敬老の日」レポート

例年の「敬老のつどい」もままならず、今年はお弁当の配食です。

多くの方々にご注文をいただき62個のお弁当を発送。

直前の打合せでは世話役が心を込めてカードにメッセージを書き添えました。

「今日が一番若い日」「いつまでもお元気で」「またサロンにお越しくださいね」

「何かお困りのことは有りませんか」等々。

ご自宅への配達を希望された方々には手分けしてお届けしました。



「こんにちは。お元気でしたか?」「ええ、まあ何とかやっていますよ」お部屋には以前お伺いした時にはなかった手すり。お支払いもゆつくりと。転倒しないように気を付けて暮らしているらしやるのでしよう。少し胸が締め付けられるような。でも、帰り際には「Nさんもお元気でね」と一言。管理棟へ戻る道、涙がこぼれました。

短時間ではありましたが対話の花が咲きました。すべてお渡しを終え、無事一つの行事を成し終えて笑顔の記念写真です。
来月20月18日(日)には、管理棟にて作品展とミニコンサートを予定しています。また新たな「がんばり」もお迎えしたいと思えます。

執筆 N



読者寄稿 (皆さまのスペースです)

■ 考えてもいなかった、コロナとの出会い

コロナ、コロナ、世界中がコロナ、自分の周りもコロナ一色、生活も一変しました。全世界も一変しました。

すでに数か月が、たちました。大人も子供も大変です。何かの罰ですか？

いま、地球が、おかしいですね。大災害も、多いし、雨の降水量も、恐ろしくて川の氾濫、土砂崩れ、それも、いつ起こってくるかもしれない。

自分さえよければいいんだと思っ生きてきた人も、これからは、そうもいかない時が来ているような気がします。みんな平等なんです。

天のみが知っている。原因と結果の世界です。コロナと向き合う事で自分をしっかりと見つめる事が、来ています。

(M)

■ 少ないミヤマアカネ

今年は少ないのでしょうか？ミヤマアカネの数です。例年であれば、この時期には群れ飛ぶ姿や草に止まっている姿をかなり見かけていました。

これは、異常な天候のせいかもしれません。そういえば蝉もアブラゼミ、クマゼミ、ツクツクボウシ、ミンミンゼミ、ニイニイゼミの鳴き声を重ね合わせて聞く時期がありました。高温の日が続いたからでしょうか？ もう少し観察を続けます。

(G)

■ 白瀬川の草刈り

毎年、この時期だったと思います。今年も白瀬川の草刈りが行われていました。春から夏にかけて伸びた草が綺麗に刈り取られ、その後には新芽が少し出てきているのが分かります。

川に生える植物を見て癒やされることがあります。刈り込みですっきりするのがいいのでしょうか？少し寂しい気もします。

でも、この草木がすぐ再生して増えてくるからその生命力に感服します。

川の機能をしっかりと整えるための草刈りは重要でしょうね。ただ、川の草花にもしつかりと育つてもらいたいとも思う次第です。

(U)

■ 9月に仙人掌の花

「知ら咲か」では過去にも何回か仙人掌の花が掲載されていたと思います。この写真はとある場所で撮影したものです。今回、少し価値を感じるがありました。

それは、咲いていた時期のことです。この花の近辺でよく見かけた時期は5月から7月くらいでした。9月になって見たのは今年だけです。来年はどうでしょうか？

(T)



白瀬の自然

ハゼノキ

ハゼノキ（櫨の木）はウルシ科ウルシ属の落葉高木です。単にハゼとも呼ばれています。

別名にはリュウキュウハゼやロウノキ、トウハゼなどもあります。

古い時代には現在のヤマウルシやヤマハゼなどのウルシ科の樹木のいくつかをハゼノキと称していました。

日本の山野に生えているものは昔、蠟を採るために栽培していたものが野生化したものが多いと言われています。

ウルシほど強くはありませんがかぶれることもありますので注意した方がいいでしょう。

5 月～6 月に花が咲きます。花は葉の付け根から伸びた円錐花序です。雄花、雌花ともに花弁が 5 枚あり、雄花には 5 本の雄しべがあります。そして、雌しべは 3 つに分かれています。

秋には 5 ミリから 15 ミリくらいの扁平な球型の果実が熟します。果実の表面は光沢があり無毛。未熟果実は緑色であり、熟すと黄白色から淡褐色になる。

冬になるとカラスやキツツキなどの鳥類が高カロリーの餌としてこの身をついばんでいる姿も見かけます。

秋の紅葉の時期の綺麗な紅い色が見事で、つつい触れてみたくになります。

個人差もありますが、普通は樹皮や葉にふれてもかぶれを起こさないのですが、葉や枝を傷つけると出てくる白い樹液が肌に触れると、ひどくかぶれを起こすことがあります。

裏山散歩の時には気を付けましょう。



【編集後記】

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」……等、実りのある季節として充実した過ごし方をされていた方も多いことでしょう。今年も少し様子が違います。一人一人が、新型コロナウイルス感染症への対処を取り入れた新しい生活様式も含めた行動様式になっていることも理由です。

地域でいつも行われていたイベントや活動の場が完全に復活するまでには時間がかかりそうです。「恐れながら注意深く」が人々の行動の基本だからです。多くの公共施設では「定員の半分以下又は 50 人以下」という条件が付けられています。

マンションの集会所も、公共施設の条件に準じた形で運用されているのでしよう。感染予防には注意が大切です。

他方で、先月の安井先生の健康講座や本紙一面の「フレイル」への対処も必要だと思えます。

生活不活発病と呼ばれるようになっていない日常生活を考えてみましょう。

(S)