

心・安・全
続・け・ら
み・ユ・ニ
出・る・地
め

知ら咲か



2021 JANUARY NO.92

(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。

年頭ご挨拶

明けましておめでとうございます。

知ら咲か会長 福島啓介

素晴らしい令和3年を祈念
してご挨拶します。

昨年はいままでになく、
とても多難な年だったと思
います。皆様方には知ら咲か
の活動にご支援をいただき厚
く御礼申し上げます。

昨年を顧みますと

- 1. 中国武漢で新型コロナウイルス発生
(コロナ)、パンデミ
ックを引き起こす
- 2. 英国がEU離脱
世界の政治に波紋を
起こす

3. 黒人暴行死亡

全米にデモ拡大 人
種問題が各地で勃発
4. 夏の高校野球がコロナの
ため中止

スポーツイベントが
続々中止

5. 香港国家安全法案を北京
政府が可決

中国の覇権主義が物
議をよぶ

6. ロシア改憲成立
プーチン続投

7. 安倍首相が体調不良のた
め辞任

菅内閣が発足 8. バイデン氏
が米大統領選に勝利

トランプ氏と大接戦
がアメリカ社会の分
断を招く

9. 東京オリンピックがコ
ロナのため2021年に延期

以上のように、かならず
しも良い事ばかりでなかつた
ようです。

しかし、令和3年はコロナ
のワクチンや治療方法の改善
等の実現でオリンピックも無
事開催され、日本選手も大活
躍し明るいニュースで満ちあ
ふれ、一転して素晴らしい年
になりますよう皆で祈念しま
しょう。

さて、しらすかですが、幸
いこの地域には何事もなく平
和な昨年だったと思います。

今年の活動方針ですが、本
部スタッフも少なく、活動予
算も乏しく目立ったことはで
きませんが、広報誌のしらす
かの発行はより充実した内容
で続けていきたいおもってい
ます。白瀬川両岸地区の限定
されたテリトリーで日常生活
を反映した機関紙は、非常に
特色のあるものであり、郷土
愛にあふれた温かいものであ
ると自負しています。

この趣意にご賛同いた
だき、1人でも多くの方の入会
をお願いしたいと希っております。

記事の収集活動ですが、何
分にも本部スタッフも少数で
困窮しております。ぜひ皆様
方の情報提供をお願い致しま
す。

スマホからの写真や身近に
起こった出来事、どんな些細
なことでも結構です。事務局
あてにご一報ください。

皆様方のご健勝をお祈りし
ております。

しらすか会長 福島啓介



2020年の初日の出 (ゆずり葉緑地)



365日休みなく 早朝の公園でラジオ体操 誰もが自由に参加 ゆずり葉緑地・元気

「腕を前から上に、
1、2、3、4！」

毎日午前6時半、ピアノの
伴奏と共にNHKラジオか
ら、おなじみの掛け声が流れ
てきます。

ラジオ体操が始まって9
0年以上になるそうです。早
朝のひととき、雨でも風でも
ゆずり葉緑地の決まった場

所に集まって共に体を動か
すグループがあります。

ラジオ体操グループ「ゆ
ずり葉緑地、元気」です。暗
くて寒い今ごろの時期で2
5人から30人位が集まり
ます。

集まっている方は？
メンバーは殆どの方が逆

瀬台地区に住んでおられま
す。60才代、70才代の方
が多いようですが90才の方
方もおられます。女性の方
が若干多くいます。

体操の前後に皆さん、犬
と戯れたり、エデンの園ま
でウォーキングされたり、
植物採取したり、おしゃべ
りしたり、それぞれに楽し
んでおられます。

すばらしいエクササイズ

第1、第2体操それぞれ
3分半で13種類ものエク
ササイズで構成され、有酸

素運動、筋トレ、ストレッチ、
バランス運動と約40
0カ所の全身の筋肉を使い
ています。

最近ではコロナ禍の影響で
在宅勤務が多い方の運動不
足解消や、高齢者の健康維持
体操としても脚光を浴びて
います。

継続することで効果が

ラジオ体操を継続的に実
践している方は、体内年齢、
血管年齢、骨密度、など健康
状態を示す数値が良好であ

ることも明らかになってい
ます。

地域の人のふれあい

高齢化が加速し地域にお
ける孤立や引きこもりが増
える中で、高齢者が地域の
人々と触れ合える場所づく
りの担い手育成にラジオ体
操を活用すれば健康増進と
地域交流活性化に繋がるの
ではないでしょうか。

(T)

*写真は上から8月、10月、
5月、1月の体操風景

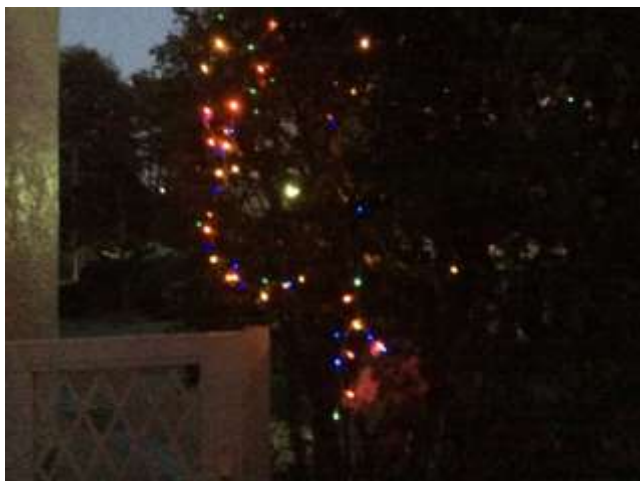
イルミネーションの輝き
(逆瀬川マンション)

コロナ禍の中、今年もクリスマスイルミネーションが灯りました。
新型コロナウイルスが、猛

威を奮って益々拡大していく中、油断しないで行動します。いつ収まるかわからないですが、年末年始は、引き続き、

手洗い、マスク、うがいをお忘れしないで下さい。自分のできることをしましょう。
また、周りの人達にも気を配ってください。
頑張りましょう!!

(〇)



マンションでつるした干し柿を楽しみに

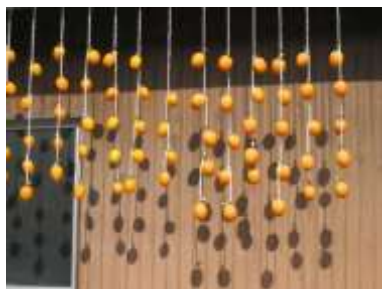


読者投稿
「干し柿を作る」

1 年もの長い干し柿が並び、今年ももうじき終わるのか

行きつけの八百屋さんに行きつければ、今年ももうじき終わるのかと思つたのと同時に何故か干し柿を作つてみたい気が入居してからの母親は干し柿が好きでよく実家にいる頃は買つていました。私はあのねちやつとした食感が好きになれずあまり食べなかつた記憶があります。施設の生活では自由に食

編集部の写真より
山間のそば屋さんの軒先の干し柿



べたいものもせいぜい売店のアイスクリームとほんたうな餡程度でおそらく干し柿なんか置いてもないでしょう。よく見る干し柿の風景といえ田舎の軒下の日が当たらないところに干してあるイメージですが、我が家にはそんなところもなく取りあえず室内に干してみました。1月末ぐらいには表面に白い粉が吹いて食べごろになると期待を込めて今は室外に干しています。母親のところへ届ける日が楽しみです。

(投稿者 K)

読者投稿
「金星と月が！」

12月13日朝、ラジオ体操前の散歩時に東の空に金星と月がほどよく重なつてい



(S T)

南天 (難を転じる)



元旦のゆずり葉神社



読者投稿
「神頼み縁かつぎ」

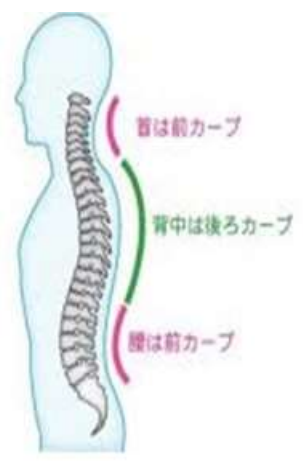
収束の時期が読めない「新型コロナウイルス」。私たちができることをしっかりと行いたいと思

(T A)

知ら咲か健康講座 ⑮

外出自粛でスマホをみすぎていると肩こりや頭痛に？
その原因と予防法

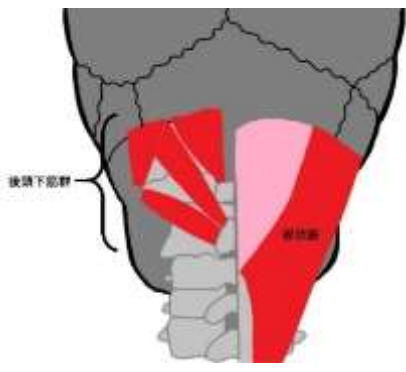
新型コロナウイルスの流行に伴う外出自粛が続いているため、子どもも大人もスマホを見ている時間が長くなっていますよね。そのせいで肩がこったり、首が痛くなったり、ひどい場合は頭痛に悩まされたりという人も増えていきます。
なぜスマホやタブレットを長時間見ていると、こういう症状が起きてしまうのでしょうか？それを理解するためには、背骨と肩甲骨について少し理解する必要があります。
そもそも背骨は、首、腰、骨盤と連続したS字カーブの形をしており、



執筆
安井整骨院
安井院長

首では前弯（前方に湾曲した形）、背中で後弯（後方に湾曲した形）、腰で前弯、骨盤で後弯となります。このように連続したS字のカーブを描くことで、背骨全体がばねのような形になり、背骨のまわりにある姿勢を保つ筋肉にかかる負荷が軽減されるようになります。
立っている時も座っている時も、背骨は本来このようなきれいなカーブを描いてい

るのが理想ですが、我々はどうしても手に持ったスマホやタブレットを見ようと、首を前に曲げ、腰を丸めてしまいます。
この姿勢が長く続くと、当然首の後ろの筋には無理な負



荷がかかってしまいます。そのせいで後頭下筋群や板状筋といった首の後ろの筋肉の痛み、ひどいときは頭痛が生じてしまいます。
一方、腰が丸まってしまふことは、肩まわりにも悪影響を及ぼします。人間は腰が丸まっ

ておへそを突き出した状態で胸を張ってみましよう。これは背中の筋肉を意識しやすいと思



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

少しの時間でも結構です。普段の意識を気づいた時、変えてみて下さい。また、長時間の同一姿勢は避け、頻繁に立ち座りを繰り返すことをオススメします。
以上、参考にして下さい。

白瀬の自然

目を和ませていただく花壇



冬季、特に年始に自然の形で楽しめる植物は限られています。そんな時期にありがたいのが手入れの行き届いた花壇です。丁度、白瀬川兩岸のマンション群の中でもほぼ中央あたりに位置する、逆瀬川グリーンハイツさんの花壇があります。

グリーン愛好会の皆さんが、暑い日、寒い日の区別なく手入れをされていることが花壇の様子に良く現れているようです。

横を通る時には毎回、目を和ませ、楽しませて頂きます。



【編集後記】

発刊以来、「知ら咲か」は、地域の明るい話題やほっこりとする情報を多く取り上げ、みなさまの輪が少しでも広がることを願った紙面作りを心がけてきました。

しかし、「新型コロナウイルス感染症」の拡大で、通常の普通の地域活動や個人の行動が大きく制限されることになってしまいました。

現状では、まだまだ深い霧に包まれたような重苦しい状況が長く続きそうです。

私たちの紙面作りでも、この状況から逃げることはできません。明るい話題が少しでもあれば、記事を起こしお伝えしたいと思います。

そこで、読者投稿という形でそのような情報をお伝えし、少しでも元気を分かち合える紙面づくりを目指します。

今号でも読者投稿を何点か頂きました。どんなことでもニュースになります。本年は投稿記事を増やして、より皆さんが作る「知ら咲か」に近づきたいと思います。「知ら咲か」スタッフとしての参加も、よろしくお願い致します。

(S)