

安心・安全に
住み続けたい
心・つながり
を大切に
地域を
育てたい

知ら咲か



2021 APRIL No.95

(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。

もうすぐ「知ら咲か」百号に！
発行継続のため会費協力お願いします

地域紙「知ら咲か」は、平成25年6月に創刊致しました。白瀬川兩岸にお住まいの皆様への支えを得て、9月には節目の第100号の発行を予定しています。年12回の印刷費は会費のすべてを充てています。

★みんなで地域を

「知ら咲か」は発足時の活動テーマの一つに「コミュニティ形成の一環として定期的に地域情報紙を発行する。」を掲げました。

「安心・安全に住み続けられるコミュニティ形成」のメインテーマを追求するための柱の一つです。顔の見える関係づくりを進めれば「助け合える」関係



も少しずつでも広がるのではという発想からスタートしたものでした。

★こんな時こそ

新型コロナウイルス感染症の拡大した昨春から地域の多くの活動が自粛された状態が続きました。ふれあう機会のない寂しさ、空虚さが一年間、続いていきます。

やはり、人の「つながり」や「ふれあい」が生きる活力の一つであることがよく分ります。こんな時こそ地域の皆様の情報が力になるのではないのでしょうか。

★小さな情報もとらえて

「知ら咲か」では行事の少ない中でも皆様からの情報を取り上げお知らせしていきます。情報交換の場として「知ら咲か」紙面を大いに活用下さい。

4月が会員継続・入会更新期です

折込みの郵便振替払い込み用紙で

★皆様の支えが必要ですよ

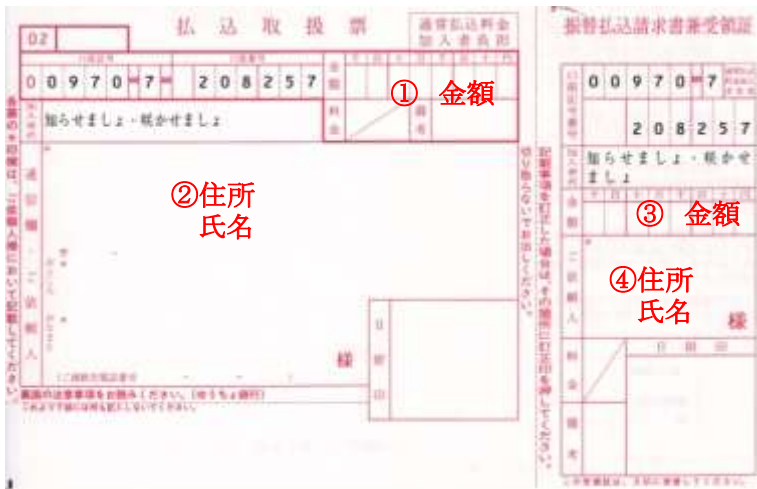
「知ら咲か」の活動は、地域の有志の皆様のお力で運営されています。

情報紙の発行で、より皆様が地域に親しむを持って頂くことと、この地域での居場所を創って頂くこと、地域の様々な問題や課題について知

って頂いたり解決の方向性を見つけて頂く等々、記事作成を通じて目指しています。

★個人会費は3000円 折込みの用紙で郵便局で

個人会費は一口3000円です。郵便局のATMで払い込み頂けます。よろしくお願ひ致します。



種別	会員条件	主体	会費(1口/年)
正会員	会の目的に賛同し 入会(議決権あり)	個人	3,000円/年
		団体	20,000円/年
賛助会員	会の事業を賛助する ために入会	個人	3,000円/年
		団体	20,000円/年

逆瀬川パーク・マンション 花壇づくり『コスモス』から

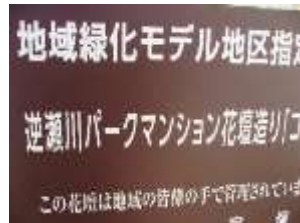
コロナの緊急事態宣言で活動休止にいたしました。三月には宣言解除になったので花壇活動が再スタートしました。

そして四月からは新年度となるので代表者から『会員募集』の知らせが配布されました。
会員数は初年度が十一人、現時点は十六名で増加傾向です。
更なる増員を節に願っています。
花壇は公園を囲むように徐々に伸びてきています。

例年末広公園で催されていたフラワーフェスティバルがコロナで中止になったことでポピーの苗が沢山配布されました。
配布されてから一か月以上経過していますが今も色とりどりのポピーが公園を美しく飾ってくれています。
三月四日には「十時に公園集合」の号令が代表者から

かかりました。
今回は新たに『皇帝ダリア』の植え込みも行われました。
筆者は自動車運転の「高齢者講習会」で欠席し
家内が参加し参加された方々との善き交流の機会となったと思っています。

(記) OT



読者投稿

「私の大好きな散歩道」

- 私の大好きな散歩道は、北山ダム周辺が一番好きです。
1. 北山ダム周辺
 2. 北山ダムから植物園方面
 3. 甲山一周コース

北山ダムには鴨やカイツブリ。鷺林寺の方を眺めればスイスやイタリア北部のコモ周辺のような風景。空を見上げればトンビが舞ってのどかで素晴らしい風景です。

ダムの奥の森に入って15分ほど歩くと小さな池に出会います。池の周りには沼杉やメタセコイアが立ち並び情緒があります。そしてこじんまりした梅園があります。手入れが行き届き綺麗です。天気の良い日に時間があれば一度お出かけになればとお薦めします。

(投稿者F)



読者投稿

「初めて作った干し柿のその後」

以前『知ら咲か』に取り上げていただきました干し柿づくりですが報告させていただきます。

見栄えは売り物とは程遠く、またものすごく固いものになってしまいました。

当初は施設に入居している母親にと思っておりましたがとても母親の歯では手に負えそうもありません。

包丁で細切りにしてよく噛んで食べるとなかなかお

いしい。今年作る時は経験を活かしたいと思っています。(投稿者K)



4. 手揉み(省いてもよい)

●手揉みをすることで硬さが均一になり、仕上がりも少し早まる。表面が乾いて硬くなり内部が少し柔らかくなったとき(乾燥から7~14日後)、軽く揉んで全体を均一に柔らかくし、水分を表面に拡散させる。力を入れすぎると果肉が飛び出すので注意する。再び表面が硬くなりかけた頃(1回目の手入れから5~7日後)に2回目の手揉みを行う。1回目と同様だが、1回目よりもやや強めに揉む。

読者投稿

「宝塚市長選のアンケート調査に思うこと」

日曜日の朝に1本の電話が鳴りました。

『この電話は4月11日に行われる宝塚市長選の・・・』の自動音声で行われる調査でした。

調査内容は『どの候補者に、どの政党に、お住まいの

地区は、性別、年齢層など』

初めて受けたアンケート調査だったけれどこんなこと事前に調査して何になるんだろう??

違和感しかありません。

(投稿者Y)



読者投稿

「リモート・レッスン」

ここ数号にPCの利用方法の記事が掲載されていましてので今日初めてチャレンジした内容を報告させていただきます。

私は趣味のギターレッスンを毎月2回受けているのですが昨年夏からパソコン越しのレッスンが続いています。もちろんコロナのためです。

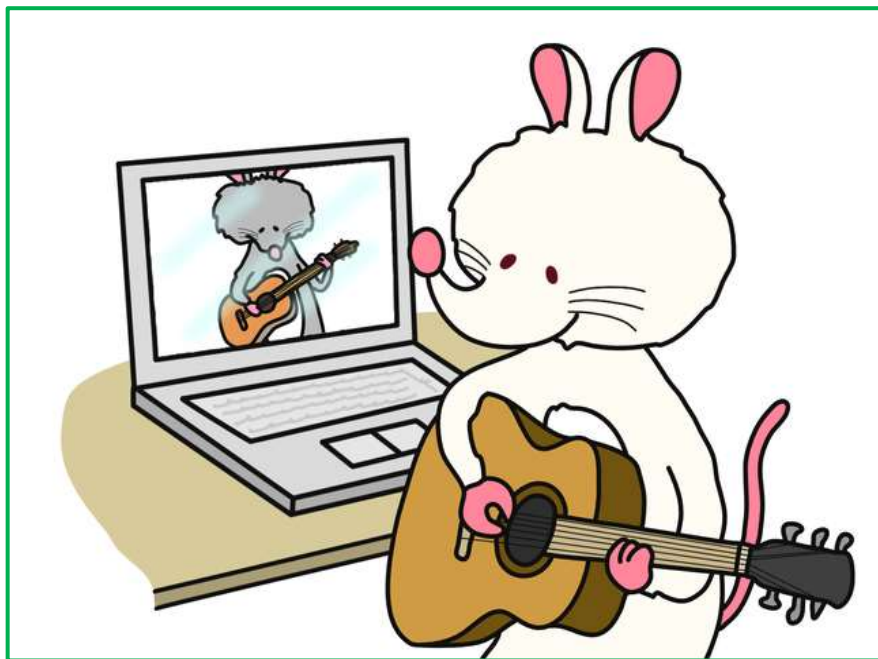
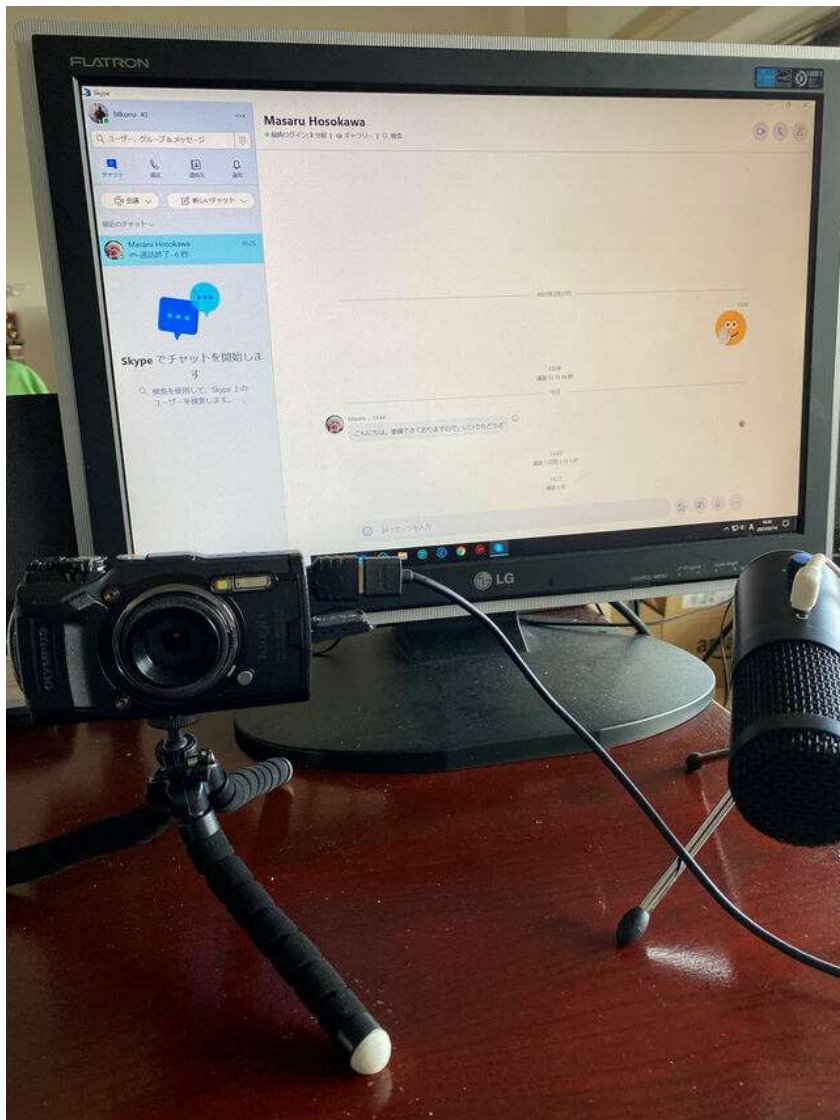
先生は東京在住のためこちら

らの窓口のショップさんがリモートに変更されたからなのですが多少通信環境が良くないこともあって満足度が少し低い状況でした。また、ショップまで出かけていく手間もありお休みもようかどうか考えた時期もありました。やめなかつた理由は練習をさぼるのが分かっていたからなんです。

ですが。先生から生徒宅とオンラインで繋いでレッスンして人もいると聞いたので今回、初めてチャレンジしてみました。PCやタブレットについているカメラではなく普通のカメラとマイクをつないで使用しましたが回線環境が極めて良いからなのでしよう満足感が半端な

以前も勉強のための講習を数度受けたことがありましたが効果的な利用方法だと思っっています。ソフトは「スカイプ」を利用、音質が良いとされています。

(RL)



運動について

執筆
安井整骨院
安井院長



日本には四季があり、季節によっていろいろなスポーツを楽しめるすばらしい環境を持っています。ただし年間の温度差が激しく、身体をスムーズにコントロールできないと「ケガ」となります。

また日常生活では、座り続ける作業・同じ姿勢での作業が多く、「関節の運動範囲」をすべて使う動作はありません。

筋肉が伸びず、関節も固まります。スポーツを行うには、

筋肉が十分な伸縮性を保ち、関節が柔軟なことが必要です。普段から関節の動きを確かめた「ストレッチでコンディショニング」を行いまし

寝ちがいやギックリ腰は、みなさん一度くらいは経験があるのではないのでしょうか？スポーツ・日常生活で、つまりいて体勢を崩す・急いでいて人や物に衝突してしまうなど、けっこう多いものです。

はじめは首・背中・腰などに、軽い痛みを感じます。筋肉痛や年齢のせいだと思いき、様子を見る人が多く、問診により原因に気づく患者さんをよく診ます。

特に何回も痛くなっている人はご注意ください！

*春

暖かくなるのはもう少し、寒い日も風の強い日もあります。体調の変化が激しく、体の動きが日によって違う時期です。

年度が替わりいろいろな行事で外出が多くなり、行動範囲が広がる季節です。

就職・転勤・入学をするため、引っ越しをする方も多いでしょう。家庭では植木の手入れ・庭を綺麗にガーデニング、やりたいことは山ほどあるでしょう。そんな急に動き回って大丈夫ですか。せわしなく「小さな呼吸」は体内の



*夏

夏は長期のお休みもあり、水泳をはじめいろいろなスポーツを楽しめる季節です。整骨院にも真っ黒に日焼けした子ども達がたくさん来ています。

酸素量が不足して、筋肉の働きがぶくぶくなります。肺の中に溜まっている空気を出し、酸素を多く取り込めるように「いきぬき」をしましょう。中学校・高校へ入学したお子さんは、ステップ・アップした部活動が始まり、今まで以上に体力を使うトレーニングになるでしょう。上級生も大会に向けて練習がハードになります。筋肉痛と思っても、関節の障害で痛む場合もあります。異常を感じたら早めにご相談下さい。冬の間、冬眠していた、体中の関節を動かしましょう。

夏のスポーツで特に気をつけなければいけないのは、炎天下や特に温度が高い室内で行うスポーツによくみられる熱中症です。熱中症にならないためにはスポーツ時に十分な水分を摂ることで、昔は練習の途中で水を飲むのはいけないと言われた時期もありましたが、現在では喉の渇きを感じない程度に頻りに少しずつ水分を摂取するのがいいと言われています。また、特に塩分をはじめ多くのミネラルを含むスポーツ飲料の摂取が理想的でしょう！



また、ダイエットに励むお母さん方も十分な水分をとりながら運動しましょう。この暑い時期にサウナスーツを着て、大汗をかきながらウォーキングしている女性を時々見かけますが、苦しいだけで効果的なダイエットとは決して言えません。水分を摂りながらの運動のほうがはるかに脂肪の燃焼効率がいいと言われています。汗をかくて少し体重が落ちても、それは脂肪が減少したことになりません。十分気をつけましょう。また、運動の後には十分な休養と栄養の補給も忘れないように。

***秋**

スポーツの秋といわれ、各地で運動会が行われる時期です。

特に普段運動不足のお父さん、お母さん、子どもの前がいいところを見せようとして大きな怪我をしようとして「つけて下さい。」

整骨院を訪れる患者の中に

も子ども学校の運動会に参加し怪我をしてしまった人がいらつしやいます。走っているアキレス腱を切ったり、転倒して手首を骨折したり様々な怪我があります。

しかしこんな大きな怪我でなくて、殆どの人が経験するものにいわゆる「筋肉痛」があります。運動会に参加した翌日または翌々日、おしりやモモの筋肉が痛くて駅の階段の登り降りが辛かった経験はありませんか。

筋肉痛は普段使わない筋肉を急に使ったために起こるので、普段から運動をしている人にはあまりありません。予防法としては運動の前後の筋肉のストレッチをお勧めします。ストレッチは時間を十分かけてゆっくり行って下さい。よくテレビで大リーグの選手達が、試合前グラウンドに寝そべり談笑しながらストレッチをしている姿が映し出されます。あのようにリラックスした状態で目的の筋肉をじわじわと十分時間を掛けて伸ばすのがいいと言われていきます。健康な状態でこの季節の

運動を楽しみましょう。

***冬**

外は寒くこたつが恋しい季節です。あまり長く入っていると腰が伸びなくなりまずよ！長時間座っていることで、腰が丸くなり前屈位歩行の原因になります。非常に不安定で転びやすく、いろいろなところが痛くなる歩行です。「体を伸ばす体操」が大切です。

気温の低い屋外のスポーツ・寒い体育館でのスポーツ、待ち時間には「柔軟体操」を心掛けましょう。ケガをしても軽く済む場合があります。

以上、季節別の運動について参考にしてみて下さい。

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

4月は急激に季節が進みます。時期に応じた運動を！



白瀬の自然

宝塚市花「すみれ」

宝塚市の市花として親しまれている「すみれ」。

この他に市木としては「サザンカ」と「ヤマボウシ」、市鳥として「ウグイス」と「セグロセキレイ」が制定されています。

白瀬川の兩岸や県道沿いの歩道や停留所のコンクリートの隙間からその姿を表わして花を見せてくれるのが春のこの時期です。

すみれ全般の花言葉は「謙虚」「誠実」「小さな幸せ」などがあります。道ばたや草かげにひっそりと花を咲かせるすみれの奥ゆかしさにちなんでいるのでしょう。

すみれの花は後方に距（きょ）と呼ばれる部分が突起しています。これがすみれの花の特徴だそうです。この距の中に蜜が入っていて、昆虫が蜜欲しさに花の中に潜り込み体を花粉まみれになり受粉に協力するというしくみで種の保存が続いています。

人々が頭上の桜に見とれている頃に足下でひっそりと花を咲かせているのがすみれです。



【編集後記】

この一年間、新型コロナウイルス感染症を意識しない日はなかったのではないだろうか？

一年前の4月には「緊急事態宣言」が発出され、不要不急の外出自粛も要請されました。学校・園の休校をはじめ、企業ではリモートワーク、イベントや公民館などの休館も経験しました。自宅から出ない生活の息苦しさも辛抱せざるを得ませんでした。

その後、秋から冬には第二波、第三波と、その都度感染の山が高くなってきました。

この間、学んだことは「外出控え」「密集回避」「密接回避」「密閉回避」「換気」「咳エチケット」「手洗い」の重要性です。そして「検温」は当たり前に行われるようになっていきます。

これだけ注意深くやっても「変異型ウイルス」も増えてくるなど、対処すべき事もさらに増えてきます。

こんな中、見落とせないのが体力と気持ちの維持です。前向きな生活をするために適度の運動や人との会話が必要でしょう。地域の方々のふれあいの一つとして「知ら咲か」は皆さんの声を記事でお届けします。

(S)