

安心・安全・継続・発展  
住み・育み・学び・交流

# 知ら咲か



2021 JULY No.98

(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」100号

皆様の原稿をお寄せ下さい

地域の情報紙「知ら咲か」は9月1日号で記念すべき第100号を迎えます。

これも皆様方の支えが大きき力となっています。今後ともバックアップをよろしくお願い致します。

★印刷通販が転機に  
紙面の幅が広がりました

「知ら咲か」発刊当初は白黒輪転機による印刷で作業者全員が黒いトナーインクで手を汚しながら作業を行っていました。写真もモノクロで画像が分かりにくく原稿を頂いた方には不満が残る仕上がりだったと思います。

カラー版になったのは平成28年4月の35号からです。

カラー印刷で視覚効果も大きく、白黒時代の何十倍もの伝達できてくるように感じられます。

今はスマホがあれば気になる対象物があればすぐと送り送信し伝えることが出来る時代になりました。

編集も文章による表現よ

り簡単な感じがします。

★「知ら咲か」原稿募集

地域の皆様の目線を忘れることなく、楽しい情報、役に立ちそうなこと、地域で見つけたあんなこと、こんなこと、趣味や生活全般のこと、グループや仲間のこと・・・、何でも記事の材料になります。遠慮無くお寄せ下さい。今号でも「鴨の親子の隊列での散歩の写真」をお寄せ下さったので5ページに掲載させて頂きました。文章がなくても十分伝わりますので写真も活用下さい。

★編集メンバーも募集

現在の「知ら咲か」の編集メンバーは全くの素人ばかりです。いわば小学校時代の「壁新聞」づくりと同じです。

記事ネタのアイデアを出したり、行事予定のキャッチ、時には取材の実施、校正や紙面の帳合、合本作業などです。人数が多いほど情報の幅が広がります。どうか参加下さいますようお願い致します。

会費協力、ありがとうございます

まだの方、今も受け付けています

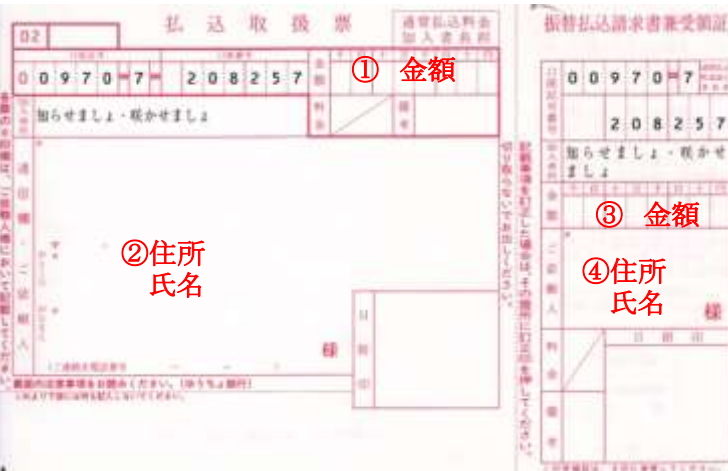
★払込振替票

4月号で会費協力お願いをさせて頂きましたところ、多くの方が賛同され手続きをして下さいました。ありがたく御礼申し上げます。

まだこれからという方もおられますので、今号で

払い込みのための用紙を添付致します。すでにお支払い済みの方には余分になりませんが二重払いにならないようご注意ください。記入方法は左の図を参照下さい。

(知ら咲かスタッフ一同)



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

### コロナ禍の中でストレス解消

長い長いコロナ禍の中で、日常生活に変化が起きる。日一日と何となくすすきりしない。

外にもあまり出ないし、夕方少し散歩をするぐらい。今まで何かと忙しくしていたので、今はゆっくり出来るので家の雑事に囚われ、断捨離をしたり、今まで気にしていた、家のことがゆっくり解決していく、忘れ物をゆっくりりと落ち着いて探すと見つかりスッキリして、ついでに物の整理整頓が出来て、またスッキリしたり、その時、その時の生き方が自分の生き方として受け入れることで落ち着ける。

母や姉を思い出したりします。母は、他界しましたが、十歳年上の姉は沖繩の施設に入っています。3回も転んで腰の骨を折りましたが、手術を受けて今は元気になっています。2回程会いに行きました。けど、根が明るい人なので助かります。今は専ら、かけ放題のスマホでお喋りしています。今は

### 「ヨガ」でストレス解消

今、私は「ヨガ」にはまっています。誰でも出来る優しい「ヨガ」を YOUTUBE で見つけました。5年前フットレスクラブで「ヨガ」教室に通っていましたが、当時は、体も柔らかく月曜日から金曜日までほぼ毎日通っていました。午前中の予定が取れなくなりました。残念でしたが諦めました。自宅で教えてもらったことをやれば良いと思ってきましたが、思い出したとき

謝っています。

子供も孫も大人なので話すことは昔のことばかり。施設でもよく話しているみたいですが皆さん高齢なので、話を通じないと、自分のことは、さておきぼやいています。年の割にはしっかりしていて、話をしても楽しいです。その中に、兄の嫁が入ってきます。物事を余り気にしないので、とても気が楽です。人が良く、世話好きで何を頼んでも、答えが帰ってきます。私と同級性なので話がよく合います。3人が揃ったら楽しいです。子供のことも忘れて楽しんでいきます。今、生きているこの世の中で解決できないことに、くよくよすることなく明るく感

コロナが落ち着いたらもっと楽しいのにと思っています。

は、行動に移せなかった。身体が固くなり一日中体が重く夜も寝つきが悪くなつて、朝起きた時から気分が悪く、たまたま YOUTUBE のなかで「ヨガ」講座を見つけて挑戦しました。一か月前から始めています。今では、ヨガマットを準備している時からあくびが出て、それも連続してしまうので、今は、マットでなくベットの上でやっています。そのままスッと寝ます。とても満足しています。

今は、「ヨガ」のことを思うとあくびが出ます。身体がだいぶ楽になりました。又、今は朝ヨガもしています。寝ている間に凝り固まったからだの血流を良くして、気分爽快にしてくれます。脳、腰、肩、足のむくみが軽くなる、本格的な「ヨガ」もあります。コロナ禍の中、自宅でのおやすみヨガにも楽しんでいきます。おかげで体も柔らかくなり、高年齢になつても自分流にゆっくり、のんびりと体をほぐせたらいいと思っています。



一時の苛立ちに、後になつて後悔



私は組織内でベストを  
尽くし決められた案件には  
文句を言わず従うというの  
が自分の考え方です。  
けれど今回初めて市に対  
して怒りのクレームメール  
を感情に任せてきつい内容  
で送ってしまいました。  
何もかもが初めてでもち  
ろん不確定要素が山積して  
いたであろうとは推測でき  
ます。そんな自分でも今回  
のワクチン接種の宝塚市の  
取り組みや広報の仕方には  
我慢の限度を超えていたと  
いうことでしよう。  
当初広報されている内  
容が実現されずしぼんでい  
く。  
元総理が「声高らかに検  
査を1日何万件にします」



と花火を挙げても実現され  
ることがなかった。花火を  
いくら打ち上げても途中で  
消えてしまうのに慣れてい  
たからでしょうかだんだん  
期待もなくなつていまし  
た。いいことばかり、聞か  
されることにはウンザリで  
す。国と違つてもつと身近  
な市に対してはたぶん期待  
していたのだと思います。



仕事とはいえ自分が現役の  
時同じように色々寄せられる  
クレームの対応をしていたこ  
とを思い出したので。送ら  
れてきたメールの文章はとて  
も誠実で丁寧なものでした。  
今回掲載しようかと思いまし  
たが既に削除してしまつてい  
たのがとても残念です。  
ワクチン接種だって我慢強  
く待つていたら必ず接種して  
もらえるわけだし、ずっとそ  
う考えていただけに自分のと  
つた行為がとても愚かだつた  
と後悔しています。年齢とと  
もに偏屈爺になつてきていて  
のかと考えると情けなく感  
じてしまいます。

んで想定外でした。腹立ちま  
ぎれにメールを送つた行為が  
「とても恥ずかしい」と感じ  
たのはその時です。

(k)

忘れていました

祝日の移動

コロナ禍の中で全く気に  
していなかったことに、7  
月と8月の祝日の移動があ  
りました。  
オリンピックの開催に合  
わせて決められた特別措置  
です。

まずはオリンピック開  
式前日の22日に本来なら  
7月18日の海の日を、開  
会式当日23日は10月1  
日のスポーツの日を移動  
します。8月8日のオリ  
ンピック閉会式には8月1  
日の山の日を移動してきま  
す。  
パラリンピックの方は特  
に祝日は絡ませません。  
ちなみにそれぞれの祝日  
の本来の意義としては海  
の日は「海の恩恵に感謝す  
るとともに、海洋国日本の繁  
栄を願う」、スポーツの日は  
「スポーツを楽しみ、他者  
を尊重し精神を培うと共  
に、健康で活力ある社会の  
実現を願う」、山の日は「山  
に親しむ機会を得て、山の  
恩恵に感謝する」日である  
と記されています。





# パークマンション花壇づくり 「コスモス」活動状況

パークマンション花壇づくり「コスモス」は、コロナの緊急事態宣言中なので活動は自粛中なのですが自由参加を前提に招集がかかりました。会員の皆さんはマスクを

着用で参集、密を避ける形でそれぞれ分担作業に掛かりました。それぞれの分担は「花づくり」に詳しいかそうでないかで自動的に決まっています。

ちなみに私はゴミ集めと草むしり専門です。それと自称「広報担当」です。五月には市からの補助金があり苗を購入され植え込み作業が行われました。六月三日午後には宝塚市よりサルビア、マリーゴールドの花の苗百六十株が配布さ

れました。配布される三日の天気予報はあいにくの「降雨予報」だったので前日二日、急遽招集があり植え込みの準備作業を行うことになりました。受入当日、私は都合で欠席しましたが、幸い雨は降らず植え込み作業はスムーズ

に終わったということでした。花壇は三年前に植付けたアジサイや今回植え付けたサルビア等で色鮮やかな花壇となりました。

(記 会員BH)







**写真寄稿**  
**鴨の隊列**



パークマンションのKさんから  
めずらしい光景の写真を投稿して  
いただきました。  
『マンション前の白瀬川で鴨の親子  
が仲良く泳いでいました。めずらしい  
光景に思わず動画写真を撮りました』  
と！  
そして、二枚の写真にして提供して  
いただきました。





# 困ります！心無い人のポイ捨て！

白瀬川沿いの道路は毎日のようにウォークしています。

歩きながら感じ思うことを共有して頂きたく「知ら咲か」に投稿しました。

それは、「ゴミのポイ捨て！」です。

「タバコの吸い殻のポイ捨て」は相変わらずです。

「犬の糞放置」は以前より少なくなっているように思います。

ここ一年ぐらい振り返って特に感じるのは特定場所へのポイ捨てです。ビールやジュースの空缶、菓子やパンの袋、マスク、等々が、一か所に捨てられているのです。



その場所は、一丁目の「白瀬橋」南端上手と下手の側溝二か所です。

このまま放置すればゴミはどんどん増えて「ゴミ捨て場」化するのではないのでしょうか。

一年位前からとは、コロナ問題が起こったところからとなります。すると、クリーンハイキングが中断した時分になります。

となると、以前からポイ捨てはあったのかも知れませんがクリーンハイキングで溜まったゴミは処分して頂いたのかもしれない。

コロナのお陰で問題が顕在化したのかもしれない。

クリーンハイキング活動には改めて感謝しながらも

悪質な「ゴミのポイ捨て」は防がねばなりません。

ポイ捨て禁止の看板があります。随所に設置してはどう

でしょうか。

逆瀬川マンションでは「ポイ捨て禁止」看板を数か所立てて注意喚起されています。

その効果でしょうか？マンション前の側溝にはゴミ一つない状態です。

(記：OS)





# 行者山ハイキングコース ゆずり葉台ロコースしばらく通行不可に

行者山ハイキングコースのゆずり葉台からのコースが砂防工事で通行できなくなるとの表示がありました。

工事期間は令和3年5月13日～令和4年3月下旬(予定)とのことです。

従って「迂回をして下さい」と記されているのですがここまで来ないと分らないとなると少し不便ですよね。ゆずり葉緑地公園からでも入り口までは急坂ですし、ハイキングの意欲が一気に萎えるかもしれません。

でも、砂防のモデル地域でもありますので、受け入れることも必要でしょうね。



白瀬の自然

実に注目 「エゴノキ」「ヤマモモ」

今月は実のなる木を取り上げます。上の写真は「エゴノキ」です。

エゴノキ科の落葉小高木で日本全国の雑木林に多く見られます。名前の由来は果実を口に入れると喉を刺激してエグいことからだそうです。花は白く5月頃に小枝の先端に房状に下向きに多数つけ芳香があります。

果実は2cmほどの楕円形でであり、大きい種子を含みます。熟すと不規則に破れ種子が露出しますが果実には有毒なエコサポニンを含みます。



下の写真は「ヤマモモ」で過去に紹介しました。

こちらは実を食べられる樹であることから名前に「モモ」が入り「ヤマモモ」と称されています。甘酸っぱく生で食べられます。

ヤマモモの花期は3月から4月にかけてでその後、小さな実ができればはじめ6月中旬から完熟し始めます。

収穫できるのは6月中旬から7月初めで短い期間です。

甘酸っぱい味を味わってみませんか



【編集後記】

高齢者のワクチン接種が進んできました。そう慌てることもなかったのでしょうか、開始時は一刻も早くという感じで申し込みが殺到したようです。それだけ新型コロナウイルス感染症への恐怖を皆さんお持ちなのでしょう。

コロナ禍でストレスを感じておられる方が多くおられることでしょう。皆さんそれぞれに工夫をされているようです。今号には2つの解消法を紹介して頂きました。いろいろなる解消法をお寄せ下さい。

当地域近辺で何か所か工事が行われているようです。行者山ハイキングコースゆずり葉台入り口付近の工事には直ちに散歩コース選択などに関係してきます。行つてから通れなかったというのではないようにしましょう。

地域内の行事はほぼ皆無と言つていくくらいです。新型コロナウイルス感染症に十分配慮をした生活をしながら熱中症の予防も忘れないようにしましょう。

(S)

宝塚の皆様に愛されて 15 年！

貴金属・宝飾品・骨董品

15 周年記念超高価買取中！！

BEST MASTER

ベストマスター宝塚店

兵庫県公安委員会許可第 631390700017 号

0120-498789

0797-74-1559

営業時間 10時～14時 水曜定休 十日も営業

ベストマスター3大宣言！

- ① どこよりも高く買い取ります！
- ② 何でも買います！
- ③ どこよりも安くお片付けいたします。



アヴェルデ 4 番館 1 階(駐車場あります)