

安心・安全
 継続・安全
 安心・安全
 継続・安全

知ら咲か



2021 AUGUST No.99

(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。

オリンピック後半の見どころ

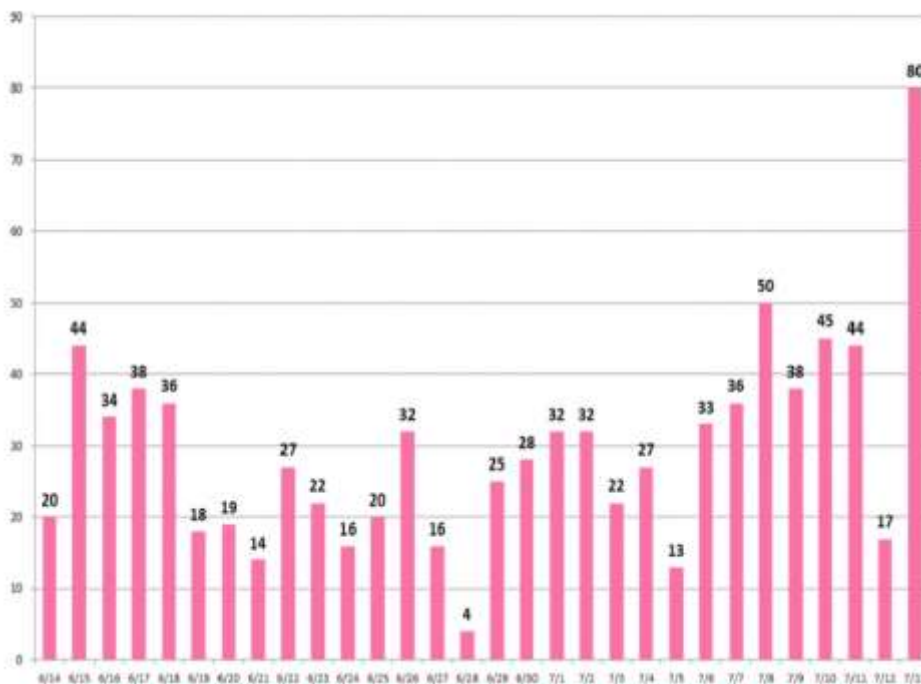
日付	曜日	主なイベント	注目競技
8/1	日	陸上 テニス	男子 100m 決勝で人類最速が決まる、テニスは男子シングルス決勝
8/2	月	バドミントン	女子ダブルス決勝、日本勢 2 大会連続の金メダルなるか
8/3	火	サッカー	男子準決勝、勝てばメダル決定
8/4	水	ゴルフ	女子の競技開始、日本勢のメダル獲得に期待
8/5	木	卓球	女子団体決勝、日本悲願の金メダルへ
8/6	金	陸上	日本、男子 4×100m リレー決勝で金メダル目指す
8/7	土	野球 サッカー	野球、男子サッカーともに決勝
8/8	日	陸上 閉会式	朝は札幌で男子マラソン、夜は閉会式で熱戦に幕

★無観客開催を活かして
 紆余曲折の末、東京オリンピックの殆どの競技が無観客で開催されることになりました。東京都の新型コロナウイルスの感染状況からして仕方ないでしょう。

感染リスクを低減するための人流抑制という狙いでしょう。私たちが自宅でのテレビ観戦で応援するという形の参加になります。一つの競技では素晴らしい対戦や記録が繰り広げられることでしょう。

オリンピックは自宅観戦で蔓延防止等重点措置解除後も増加傾向か？

陽性件数の推移(直近1ヶ月) 兵庫県

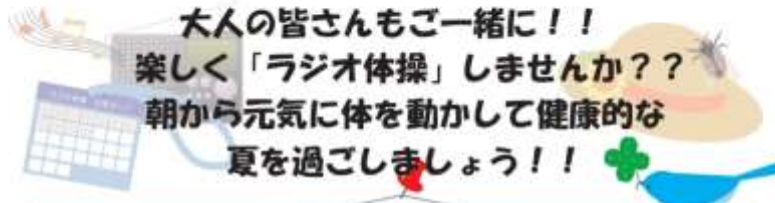


★兵庫県の感染近況と対応

兵庫県においては感染者の減少傾向が続いていましたが下げ止まり、あるいはリバウンドと思われる兆しがあります。大阪の傾向と併せてみると、予断を許さない状況であるのは間違いありません。(左図)

新型コロナウイルス感染症との戦いはまだまだ続きそうです。今まで通り個々の生活に注意を払いながら暮らしていきたいでしょう。
 自粛によるコロナ疲れもありますが、ワクチン接種の進展も期待して、もう少し辛抱し、安心な生活を目指しましょう。

夏休み子どもと 皆のラジオ体操



場所 ゆずり葉緑地 ラジオ体操は1年中やってほーす!

期間 令和3年 8月1日(日)~7日(土)
6時30分~40分まで

お家の方と一緒にの参加もOKです!!
未就学のお子様のご参加の場合は、保護者の方もお付添いください。

**「ラジオ体操カード」をお渡ししますので、
出席ごとにシールを貼りましょう!**

皆勤賞や参加賞のプレゼントもあるよ!

※タオル・水筒などは各自ご持参いただき、熱中症にご注意ください。
※宝塚西高校前バスロータリー周辺など十分お気を付けください。

主催: ゆずり葉緑地 元気
協賛: 「知ら咲か」「阪急逆瀬台アヴェルテ自治会」
「ふれあいサロン アヴェルテ」
「ゆずり葉コミュニティ」



今年も夏休みのラジオ体操が始まります
「ゆずり葉緑地 元気」・8月1日~7日

★ラジオ体操で規則正しく
ゆずり葉緑地の朝はラジオ体操で始まります。逆瀬台やゆずり葉台、青葉台等々広範囲の方々が集まっています。

日中に比べて、朝は少し爽やかさを感じられ身体を動かすことで気分爽快に一日のスタートがきれいです。又、午後、夜とメリハリをつけて

「夏休み子どもと皆のラジオ体操」は8月1日から7日までの7日間です。案内ポスターのとおり、お渡しする「ラジオ体操カード」に毎日シールを貼ってもらいましょう。

組み立てられるようです。
★期間は一週間

★7年目になりました
ゆずり葉緑地のラジオ体操は年中休みなく行われています。折角の夏休みですので、お子様たちにも朝のフレッシュな

最終日の8月7日には皆勤賞や参加賞のプレゼントをもらえます。

な空気を吸って貰おうと2015年から始まりました。早起きをして参加しました。早1年目は芝生の草が伸びたままでしたが、世話役の方々が市に要望して綺麗に刈りそろえて頂けるようになりました。緑の芝生の上でみんな体操をしましょう。次ページで毎年の様子をご覧ください。

夏休み子どもと皆のラジオ体操の記録

まだ草が長かった頃



モニュメントの中でしたことも



涼しい木陰もあります



身体が触れあわない広場



参加者が増えてきました



広場いっぱい



逆瀬川マンション

もう 1 年経ちました。昨年からコロナ禍は、続いています。
 日々の生活も、随分かわりました。
 進むのか、収まり 7 そうなのか、偉い人が分からないに考えてもどうしたらいいのか分からない。天に試されているのでしょうか。笹飾りは優しく見守ってくれるみたい。
 (静かに静かに)



新型コロナウイルス感染症対策をした
 それぞれの「七夕様」



阪急逆瀬台マンション

今回、記事はありませんがみんなで飾り付けを行いました。

逆瀬台住宅

今年は雨のため笹竹を取りに行けず中止しました。



パークマンション

コロナ蔓延防止法の取り組み中ですが今年も恒例の「七夕飾り」が七月一日から七月七日までの一週間自治会主催で行われました。
 前日には役員全員分担で笹竹の調達、マンション玄関ホールに笹竹の設置、飾り付けが行われました。
 七月七日までの期間中は、どなたでも、短冊に願い事を書いて行事に参加できるよう短冊、しおり、筆記用具が用意されていました。

コロナ収束！
 家族がずっと笑顔で！
 自治会に入りましょう！
 今年こそ阪神優勝！

等々、多数の短冊が飾り付けられました。



ふれあいサロン・アヴェルデ 七夕の祈り

サロン活動もコロナ禍で思うようにできない日々が続いています。

7月4日から7日まで、管理棟入口に笹竹を立て訪れた皆さんに短冊を書いたり笹飾りを作ったりしていただきました。地域で調達した笹はなかなかの重量。男性の方も搬入を手伝ってくださり、管理棟玄関に1対を設置しました。笹だけでは寂しいので、世話係がまず折り紙や短冊を使って飾り付けを。蒸し暑さに閉口しながらの準備。世話役が久しぶりに

顔を合わせ、マスク越しではありますが近況を語り合う楽しいひとときになりました。

以前よりサロン活動を研究取材して下さっている大学の先生から嬉しい差し入れ。短時間でティータイムを持ちました。美味しい銘菓とコーヒートを味わいました。2日目、生憎の梅雨空続きでなかなか来館者がありません。通りかかった部活帰りの男子に声をかけると短冊をしたため、「ありがとうございます」と気持ちの良いご挨拶あり。

3日目には小学生の皆さんがやはり短冊を書いてくださり、帰り際には「ありがとうございます」とお辞儀をされ、アヴェルデのお子さんはしつかりお行儀良い子に育っていることが嬉しくなりました。

4日目の七夕当日は朝から雨が強く降り、来館者がゼロにならないか心配しましたが、4時前から次々とお子様の姿が見え、本当に嬉しく思いました。参加者に用意したプレゼント選びに笑顔あり。子ども達にとつて、あまり知らない大人の人と接する機会には少なく、大人、特に高齢者には小さいお子さんや若者に接する機会もまた少なくなっています。

我が家の子ども達は成人後アヴェルデを離れて暮らしています。今春会った時、幼い頃お世話になったご近所の方の話が出ました。家の鍵を持って登校するのを忘れた時に親が帰るまで上が

らせてくださった。あちこちのお家の方にお世話になったと聞き、今言うか？と。恥ずかしながら「その節は」とお礼を申し上げた次第です。お札を短冊には「早くコロナが収束しますように」「コロナが終わって旅行にいきたいです」「家族が健康でありますように」といった「願い」と「祈り」があふれていました。

(執筆N)



知ら咲か健康講座 12

★食事について

執筆
安井整骨院
安井院長

突然ですが、このようなお悩みはありませんか？

- ・体重が落ちない
 - ・血圧が高い
 - ・すぐ疲れる
 - ・仕事中に眠くなる
 - ・集中力が続かない
- これらの不調は、もしかしたら食事が原因かもしれません！

① 実はこれらの不調の原因は**血糖値**にあります。しかも病気や不調の9割以上は血糖値の問題！「太り↓老け↓病んでいく」血糖値が高かったり、食事で急に増えたり減ったりすることが、自分たちが想像している以上に体にダメージを与えています。



① 現代人の多くは「糖質中毒」

血糖値を上げるのは、糖質、さらに、日々の食事によって仕事のパフォーマンスに影響を与えています。40代前後の2割が健康上流（8割が健康下流（＝炭水化物））だけ。

糖質は、ご飯やパン、麺類、果物、ケーキやせんべいといったお菓子、清涼飲料水など、私たちがいつも口にしている様々なものに含まれています。

糖質をとりすぎると血糖値が急激に上がり、セロトニンやドーパミンが脳内で分泌されます。セロトニン、ドーパミンは気分がハイになりやすい。この、ハイな気分になるところを「至福点」と言います。



血糖値が急激に上がったことに気づいた体は、慌てて膵臓(すいぞう)から大量のインスリンというホルモンを放出。これによって血糖値が下がりますがハイな気分から一転、イライラしたり眠気に襲われます。

そうだったら「また、あのハイな気分になりたい」と糖質を欲しがり、同じことを繰り返してしまおう。まさに、「糖質中毒」！特に、カレーライスや丼ぶりなどの単品ものには、糖質が多い。



さらにアウトなのは、「嗜むことのない糖質」。缶コーヒーやジュースのことで

エナジードリンクや缶コーヒーを飲んだ後、ハイになりませんか？それは、液体の糖質は、飲んだらすぐ血糖値が上がるから。飲料メーカーが隠している事実



実は清涼飲料水などのメーカーは、人の至福点について計算し尽くし、商品設計しているのです。もともと清涼飲料水は、アメリカでとうもろこしが沢山作られすぎたことがキッカケ。余ったとうもろこしを無駄にしないようにコーンシロップをつくり、溶かして売りさばくことを考えたのです。そのときに、シロップの量をどれくらい入れれば至福店に達するかも計算されていて、企業の利益のためにあえて、中毒を作りだした。「頭がすっきりする」「疲労回復」などの商品は、糖分がいっぱい入っている。



③ 果物は太る！

日本の果物は、糖度が高く改良されている。果物に含まれている「果糖」

人間の体はエネルギーとしてブドウ糖炭水化物を分解したもの(を優先して使います)。

果糖はエネルギー源としてではなく、すぐに脂肪に変えて溜めちやいます。つまり、太りやすい糖つてことです。果物が食べたいなら、朝食の最後に少量を食べるのがオススメです。野菜ジュースも果物が添加されている糖質がたっぷりなので注意です。





④ カロリーと肥満は関係ない

ほとんどのダイエットでカロリー制限をしています。が、肥満は血糖値が上がることで起きるので血糖値を上げる糖質を控えればやせる！

脂質は食べ過ぎると便に出て、意外と身体に残らない。糖質は100%吸収される。

食べる量を極端に減らして空腹に耐えるより、パンや米といった主食を減らすダイエットが賢い選択。



水をたくさん飲むと、単純に血中の糖の濃度が薄まり、それだけで血糖値が下がります。

⑥ パフオーマンスをUPさせる食事のコツ

- ・一日2リットルの水を飲む。



⑤ お酒は身体に悪くない

ただし、ワインや蒸留酒(ウオッカ、ウイスキー等)に限った話でビールや日本酒は糖質を多く含むので注意。

特に、ワインは赤も白もオススメです。

⑦ 人体を壊す糖質

- ・食べる順番に気を付ける
- 野菜↓タンパク質↓糖質の順番がベスト。
- ・夜は炭水化物を抜く。
- 朝や昼に糖質をとつても頭を使ったりしてエネルギーを消費しますが、夜になったら蓄えるだけ。
- ・チョコレートを食べる。
- 카카오70%以上の物に限る。ポリフェノール↓抗酸化作用、血圧を下げる、ミネラルが豊富。

- 悪性度ナンバー1 缶コーヒーや清涼飲料水、ジュース
- 悪性度ナンバー2 砂糖の入ったお菓子
- 悪性度ナンバー3 果物
- 悪性度ナンバー4 白米 うどん
- 悪性度ナンバー5 玄米 全粒粉パン イモ類

⑧ 身体にいい食べ物

1. オリーブオイル 特にエキストラバージンオイル
2. ナッツ クルミ類、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツなど
3. ワイン 特に赤ワインは強い抗酸化作用がある。
4. チョコレート カカオ70%以上のもの
5. 大豆 豆腐や納豆、プレレン豆乳
6. チーズ プロセスよりもナチュラルチーズ 牛乳より山羊の乳
7. ブルーベリー 老化促進する。ポリフェノールがたっぷり
8. コーヒー ただし挽き立てのブラックに限る



⑨ 100歳まで生きる人に共通するルール

1. 豆類をたくさん食べる。
2. 野菜はたっぷり多種類食べる。
3. 坂道を歩く。
4. 死ぬまで働く。
5. 生きがいを持つ。
6. 徹底的な健康チェック。
7. 食べ過ぎない。
8. アルコールをたしなむ。
9. チョコレートを食べる。(一日5グラム)



「知ら咲か」100号用投稿をお寄せ下さい

「知ら咲か」は来月、100号という記念すべき号を迎えます。これも皆様方の支えがあつてのことと、スタッフ一同、感謝しております。

就きましては、皆様方からの投稿もできるだけ掲載できるようにいたします。

投稿は

メールの方は

「知ら咲か」ホームページの**お問い合わせボタン**からメッセージをお寄せ下さい。送付先を折り返しお知らせ致します。

用紙等では

アヴェルデ 4 番館玄関集合ポストの

507号 篠原に投函下さい。

電話番号等の連絡先を明記して頂ければ、写真等の受け渡し等、具体的に相談させて頂きます。



多数の方からの投稿をお待ちしています。

【編集後記】

新型コロナウイルス感染症の再拡大と東京オリンピック開催、何が正解か分かりませんが注意だけは怠らないようにしましょう。

「知ら咲か」の第一号は2014年6月に発行されました。当時はいわゆる輪転機で白黒印刷での仕上げでした。その後、部数の制約もない印刷通販の普及で「知ら咲か」もカラー印刷に切り替え、色具合でも地域の宝物や出来事を表現できるようになりました。

発行以来、毎月、欠かさずとなく発行できてきているのは、この印刷方式の進化と地域の皆様からのニュースやご提案の提供や様々な支援のたまものです。

来月の記念すべき100号には、皆様の投稿で紙面を飾りたいと思っております。投稿をお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

(S)

宝塚の皆様へ愛されて 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～16 時 水曜定休 (土日も営業しています)

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)