



団地管理組合法人加古川グリーンシティ
 管理組合広報委員会
 グリーンシティ自治会
 管理事務所 ☎425-6852
 ホームページ <http://www.greencity.gr.jp/>
 メールアドレス kanrikumiai@greencity.gr.jp

第26期管理組合新体制のご紹介

11月27日(土)午後7時から集会所ホールにて、団地管理組合法人加古川グリーンシティ第25期通常総会が会場出席32名、議決権行使による委任状出席457名、合計489名の組合員出席のもと開催され、全ての提案議案が承認・可決されました。また、総会終了後引き続いて第26期の第1回理事会が開催され、以下の体制が決定しました。

第26期理事会

理事長 D
 副理事長(修繕委員長) E
 " (広報委員長) D
 " (自治会長) D
 会計 A
 書記 B

氏
 氏
 氏
 氏
 氏
 氏

第26期再任監事

B 氏
 B 氏
 D 氏

各委員会一覧

広報委員会

委員長 D 氏
 副委員長 E 氏
 委員 B 氏
 B 氏
 D 氏
 F 氏

修繕委員会

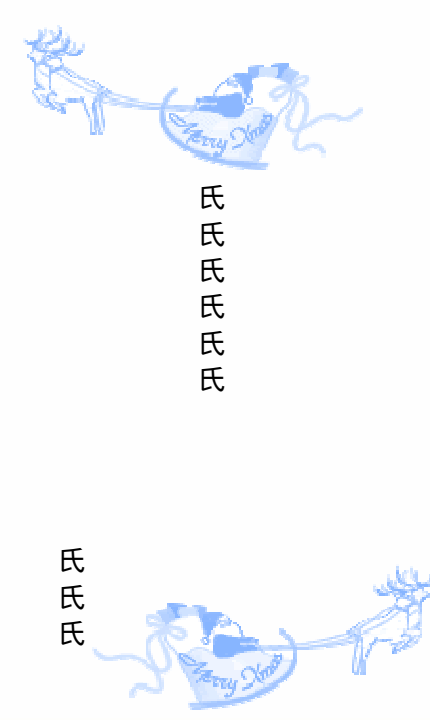
委員長 E 氏
 副委員長 D 氏
 委員 A 氏
 B 氏
 C 氏
 E 氏

環境整備委員会

委員長 F 氏
 副委員長 E 氏
 委員 A 氏
 D 氏
 D 氏
 D 氏

情報システム委員会

委員長 D 氏
 委員 B 氏
 D 氏
 D 氏
 D 氏



今後一年間新たな気持ちで頑張りますので、居住者の皆様のご協力をお願いします。

修繕委員会からのお知らせ

先日の通常総会にて今期の修繕事業が承認されましたので、各事業の概要をお知らせします。

1. 埋設部雑排水管改修工事

本年5月に実施した再調査により、経年による地盤沈下で建物内の埋設雑排水管4系統(B、D、E、F棟)に改修の必要性が認められました。具体的な不具合は、支持金物腐食による勾配不良、配管の割れ等です。工事は居室内からの作業が必要となるため、居住者の方と時期を相談の上、実施日を決定していきたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

2. 住宅用火災警報器設置工事

消防法改正により、平成23年6月1日までに住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。グリーンシティでは調査の結果、ワイヤレス連動型火災(煙)警報器を各部屋に設置することにしております。

この警報器は、一台が火災を感知したら、他の部屋に設置した全ての警報器にも警報音を出す仕組みのものです。設置時期については調整の上、本紙等でお知らせしていきますので、よろしくをお願いします。

笑えない年末年始の注意事項

これから年末年始にかけては、クリスマスや忘年会、新年会など、飲食飲酒の機会が増えます。それに比例して、急性アルコール中毒や窒息事故の傷病者が増えることが予想されます。飲食飲酒による、事故をなくすために気をつけなければならないことは何でしょうか？ご紹介しましょう。



急性アルコール中毒の傾向！

クリスマスや忘年会など、宴席の多い12月に最も多く、週末に多く救急搬送されています。年代別では20歳代と30歳代に集中しています。パーティーや忘年会など、グループでの飲酒が多いためと思われます。一緒に飲んでいる周囲の人も、節度ある飲酒に注意を払うことが大切です。

アルコールは摂取量により死亡することもあります。

それでは、**アルコール中毒にならないように、お酒を楽しく飲むためにどのようにしたらいいのでしょうか？**



『急性アルコール中毒を防ぐためのポイント』

- 自分の適量を知るとともにその日の体調に注意
- 短時間で多量の飲酒(一気飲み)はしない
- お酒が飲めない体質の方は、事前に周囲の人に「お酒が飲めない体質である」ことを伝えておく
- 飲酒の無理強い絶対しない
- 空腹のときは何か食べてから飲酒する

過度の飲酒による事故に、ならないように心がけることが第一です！

万が一身近で事故が起こった場合は？

1. 生命に直結するような救命手当が優先です。心肺蘇生法を覚えておきましょう。
2. 十分な呼吸をしていながら、反応がない場合は、仰向けにしていると、舌根沈下(あごや舌の筋肉がゆるむと、舌の付け根がのどに落ち込むこと)による気道閉塞が起こることがあります。また、酔って意識がなくなり嘔吐すると、嘔吐物がのどにつまって窒息する危険性が考えられます。



回復体位をとらせましょう。

3. 嘔吐したら、のどに嘔吐物を詰まらせないように、口の中から嘔吐物をかき出します。
4. 周囲の人は、酔った人の酔いがさめるまで付き添い、目を離さないようにして、帰宅途中の事故などを考慮し、自宅へ送り届けるなどの措置をとりましょう。反応はないが普段どおりの息がある場合は、**回復体位**をとらせませす。



回復体位

回復体位とは、呼吸が妨げられないようにする体位です。体を横向きにし、頭を反らせて気道確保するとともに、嘔吐しても自然に流れ出るように口元を床に向ける。長時間の回復体位は、下になっている部分の、血液の循環が悪くなることにより損傷をきたすことがあるので、約30分おきに反対向きの回復体位にしてあげましょう。

窒息事故にも気をつけよう！

食べ物による窒息事故は、一年中発生しています。特に**お餅**による窒息事故は年始に多く発生する傾向があります。お正月に餅料理を食べる食文化で、この時期多くの方がお餅をのどに詰まらせ、窒息する事故が毎年発生しています。特に高齢者の方に多く発生しています。原因としては、噛む力や飲み込む力が弱くなり、詰まりかけたときに、むせる反応が弱くなってきたことだと思われます。



お餅以外では、肉、コンニャクなど様々な食べ物による窒息事故が発生しており、注意が必要です。

それでは、**お餅などの食べ物による事故を、どのように防いだらいいのでしょうか？**

『窒息事故を防ぐためのポイント』

- 餅や肉は小さく切って食べやすい大きさにする
- 食事の際はお茶や水を飲んで喉を湿らせるなど、水分と一緒に食べるようにする
- 急いで飲み込まずにゆっくり噛む
- 食事は一人でなくなるべく家族の方等と一緒に摂るようにする

もし、のどに詰まらせてしまったら？

チョークサイン(右図)が出ている、声が出せない、顔色が急に真っ青になった等のときは、異物(食物など)による気道閉塞が疑われます。そのような時は、まず咳をさせることが可能であれば、咳をさせます。咳もできずに窒息しているときは、**背部叩打法**を行います。**反応の有無・年齢・性別に関係なく実施可能な方法です。**



背部叩打法とは、のどに詰まらせた人(傷病者)が立っていたり座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせる(倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、片手で傷病者の顔を支える)。次に、もう片方の手の付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を、強く4~5回迅速に叩きます。口の中を見て、異物が出てきたら取り除きます。



何事も同じです！皆さん、あわてずに落ち着いて、楽しく食事もお酒も摂ることを心がけましょう！

自治会からのお知らせ

「ふれあいもちつき大会」のお知らせ

今年も「ひょうご安全の日推進事業」の一環として、防災会と協力して炊き出し訓練を兼ねた恒例の「ふれあいもちつき大会」を以下のとおり実施します。



日時
12月18日(土)
午前11時から
場所
C・D棟間
雨天決行



「地域の子どもは地域で育てる」をモットーに、最近めったに体験できない「おもちつき」をグリーンの子ども達に体験してもらいます。また、世代間交流の一環としてグリーンシティのお年寄りから子ども達に「おもちつき」のノウハウを伝授してください。

防災・減災は地域のコミュニティから始まります。グリーンシティに居住する皆さんのふれあいの場として、たくさんの方々の参加をお待ちしています。

特に「つき手」不足のため若い男性(中高生もOK)の参加と、おもちつきに詳しいお年寄りの方の参加を期待しております。

また、今年もグリーンシティ名物『いか焼き』も焼きます。お楽しみに!

少年団からのお知らせ

「お楽しみ会」のお知らせ

開催日：平成23年1月23日(日) *雨天決行
 集合：C・D棟間に午前9時40分
 場所：ジョイプラザ
 ボウリングを2ゲームするよ!

少年補導委員からのお知らせ

11月2日夜、氷丘中学校東校舎1F、運動場側窓ガラスが割られていた。11月4日より氷丘地区補導員と協力し、同校の重点巡回を実施しました。

11月23日氷丘中学校において、「氷丘中学校青少年健全育成大会」が開催されました。

中学校PTAからのお知らせ

10月31日から延期になりました11月6日の廃品回収では、多くの方の協力をいただき大変ありがとうございました。

らく?はや!メニュー

あったかお鍋の季節! 今月は『ソーセージと鶏肉のポトフ』で、洋風お鍋といきましょう!! 鍋に入れてしまえば、あとは煮込むだけのポトフは実は手間がかからない料理のようです?! 煮ている間に、付け合せの『ベビーリーフとベーコンのサラダ』も用意しましょう! 歯ごたえのある生野菜を組み合わせると、食感のバランスがよくなりますね~!!

- 『ソーセージと鶏肉のポトフ』〔材料2人分〕
- 鶏手羽元・・・6本(300g) きれいに洗う
 - フランクフルトソーセージ・・・4本
 - 玉ねぎ・・・1個 縦半分に切る
 - にんじん・・・1本 5cm長さに切り、縦半分、太いところは縦1/4に切る
 - じゃがいも・・・2個 4つに切る
 - セロリ・・・1本 筋をとり、6~7cm長さ、太いところは縦半分に切る
 - 白菜・・・1/4個 縦半分に切る
 - トマト・・・1~2個 4つ割り
 - ローリエ・・・1/2
 - 塩・・・小さじ1
 - こしょう・・・少々
 - 水・・・3カップ



〔作り方〕

鍋に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、分量の水を入れて強火にかけ、煮立ったらアクをとる。鶏肉、ローリエ、白菜(鍋に入るように曲げながら)トマトを加え、塩、こしょうで調味し、フタをして中~弱火でにんじんに竹串がすっと通るまで20分くらい煮る。

フランクフルトソーセージを加え、ひと煮する。

*煮立って浮きでてきたアクをとり除く。

- 『ベビーリーフとベーコンのサラダ』〔材料2人分〕
- ベビーリーフ・・・1袋(60g) 水につけてシャキッとさせる
 - ベーコン・・・2枚(30g) 1枚を3~4等分に切る

サラダ油・・・適量

- オリーブ油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々



〔作り方〕

フライパンに油を熱し、ベーコンを入れ、弱火でカリカリになるまで炒める。

器にベビーリーフを盛り、のベーコンを散らし、印を混ぜ合わせ、回しかける。



ご意見、ご要望などをどしどしお書きください。(ご記名をお願いします)

1月										12月																		
9日	8土	7金	6木	5水	4火	3月	2日	1土	31金	30木	29水	28火	27月	26日	25土	24金	23木	22水	21火	20月	19日	18土	17金	16木	15水	14火	13月	
			燃えるごみ収集日	かん収集日							燃えるごみ収集日		燃えるごみ収集日				燃えるごみ収集日	ペットボトル・紙・衣類収集日	燃えるごみ収集日					燃えるごみ収集日	びん収集日		燃えるごみ収集日	
	広報委員会	専門部長会				年賀交歓会		元日					自治会役員会				天皇誕生日											
														夜回り														


前日からのごみ出しは、放火等犯罪を誘発する危険があるため禁止しています!

正月は8日と9日に、集会所で卓球ができます!

“なかよしひろば” 開催

日時：12月25日(土)
午前9時30分～12時
場所：集会所ホール
今年最後の“なかよしひろば”です。
クリスマスパーティーをしましょう!

こんな意見がありました

ふれあい餅つき大会楽しみです。
D棟の自転車置場において、最近高等学校のシールを付けた自転車の置き方が非常に悪く、通路を妨げる置き方が横行しています。D棟居住者D棟に住んでいますが、先日上階からのポイ捨てと思われる火のついたタバコ(マルポロ)がバルコニーの防水シートの上で燃えて焦げていました。
非常識極まりない行為は許すことができません。
吸い殻も保存していますので犯人が特定でき次第、それなりの対応をさせていただきます。D棟居住者



夜回りのお知らせ

みんなで夜回りをしましょう

期間：12月27日(月)から29日(水)
集合場所：集会所 ホール
集合時間：午後8時30分
(約1時間程度巡回します)
大人同伴で子ども達も参加OKです。

今月のクイズ

左右の絵には5つの違いがあります



先月号の正解

正解：

正解者33名の内、厳正な抽選の結果5名の方に図書カードを贈呈します。

応募用紙

12月の答え

印を入れてください

どしどしご応募ください! 応募締め切り日：12月28日
提出場所：管理事務所

氏名

棟号

by 南雲風助(なぐもふうすけ)