

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](mailto:kanrikumiai@greencity.gr.jp)

## 管理組合からのお知らせ

### 今年の「クリーン作戦」は延期します

毎年ゴールデンウィーク前に行っておりましたグリーンシティのクリーン作戦は、新型コロナウイルス感染防止対策として延期とします。開催については秋頃を予定しますが、諸事情により中止となる場合もありますので、決まりましたらご案内いたします。

なお、自転車の所有者は必ず自転車登録更新を済ませて下さい。**4月25日(土)以降、2020年度登録シール(白)を貼付していない自転車は管理処分とします。**

## 雑排水管清掃について

昨年度のサッシ更新事業に伴い延期しておりました雑排水管清掃作業を、下記の日程で行います。室内に入って15分程度の作業を行いますので、居住者の在宅が必要となります。ご理解・ご協力をお願いします。

なお、各棟別の実施日時など詳しい内容を掲示版およびエレベーター内に掲示していますので、ご確認をお願いします。

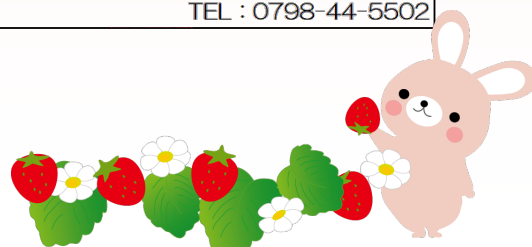
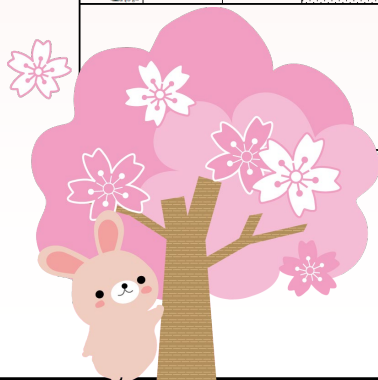
## 雑排水管清掃工程表

作業期間：2020年5月7日(木)～5月21日(木)

|    | 5/7<br>(木) | 5/8<br>(金) | 5/9<br>(土) | 5/10<br>(日) | 5/11<br>(月) | 5/12<br>(火) | 5/13<br>(水) | 5/14<br>(木) | 5/15<br>(金) | 5/16<br>(土) | 5/17<br>(日) | 5/18<br>(月) | 5/19<br>(火) | 5/20<br>(水) | 5/21<br>(木) 外部のみ |
|----|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| A棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| B棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| C棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| D棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| E棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| F棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |
| G棟 |            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                  |

【施工業者】

山本環境整備株式会社  
西宮市鳴尾浜1丁目6番  
TEL : 0798-44-5502



## こんなこと知ってましたか？

毎日、感染者が拡大する一方のコロナウイルスに、とうとう世界中が“パンデミック”状態を迎えてしまいました。もちろん、経済的な問題は計り知れないでしょうし、外出自粛で不満もつのるでしょうが、ただ恐怖心をあおったり、不安感で落ち込んだり、持って行きどころのない重苦しさ押しつぶされそうになるだけでなく、今、このコロナ災害から学んだことは何だろう？そして、日常生活の中でできること、やるべきことは何？と改めて考えてみませんか？！

まず早い時期から、マスクやトイレットペーパーなどの物品が、店頭から消え手に入りにくくなった時には「ええ～、無かったら困るのに！」「すぐにも買えるのよね？」と、普段あって当たり前と思っていた物のありがたさがよく分かりましたよね？！これは、我がグリーンシティの防災知識からすれば当然のことでしょうが、『**備えあれば患いなし**』ですね。この言葉は、物に対してだけではなく『**心の備え**』『**体の備え**』の大切さも表していると思います。

日々、テレビなどで耳にする「自粛要請」ですが、ここまで感染拡大が起きている中、不要不急でないにもかかわらず、自分だけは大丈夫とか、暇だから、退屈だからと安易な気持ちでいたり、他人事だったりするのは、あまりにも無防備で、我慢のできない人みなされてしまうでしょうね。今や、自分が感染するかどうかではなく、自分が人に感染させてしまうかもしれないという観点で考えなければならないし、一人ひとりの行動が重要視されることを想像しなければならないのではないのでしょうか。

**\*もし、自分だけじゃなく、自分の大切な人、大好きな人が感染したら、いなくなってしまうたらどうなのかを考える。(志村けんさんのファンならわかるのでしょうね)**

**\*自覚症状がなくても、うつしてしまうことの怖さを考える必要がある。**

**\*一人ひとり、我慢ができること、自覚ができること、そして、試練を乗り越えることが必要である。**

『**体の備え**』は、薬やサプリメントに頼るのではなく、普段あまり意識せず、むしろ頭では分かっている、現実には免疫力を下げる方の生活をしていることが多い私たちですが・・・肝心なのは“免疫力をアップさせる”ということです。免疫力を上げる一番のポイントは“食生活”にあると言われていて、食生活を見直せば医者いらす！とまで。それには、免疫効果の高い食材を積極的に食べることだそうです。

今回のコロナ感染報道で、たびたび言われる“免疫

力”の「疫」は、「病氣」を意味しています。つまり免疫力とは「病氣を免れる力」で、免疫力があるおかげで私たちの健康が保たれていることを、改めて知らされた思いです。人間の体には、病原菌の侵入や感染を阻止する「皮膚や毛髪、鼻や喉などの粘膜」、病原菌を殺菌する「涙や胃液」、更に体内に侵入した病原菌を破壊・消滅する「白血球」などの「免疫細胞」・・・など二重、三重の免疫システムが備わっていて、これらが三位一体となって、病原菌から私たちの体を守ってくれているのです。そして、どれか一つでも免疫システムの働きが悪くなると、病原体に冒される危険性があるのです。免疫システムをきちんと機能させるためには、毎日当たり前に繰り返している食事や睡眠、運動が必要不可欠で、とりわけ食事は、免疫機能の維持・活性化に欠かせない栄養素を、直接体内に摂り込む唯一の方法になるようです。

そこで、いつでも、誰でも、手軽に食べられる免疫力向上に優れた「基本10種の食材」を提示しておきます。

- トマト・・・疲労回復に効果絶大
- にんじん・・・デトックスや老化予防に！
- だいこん・・・ガンも抑える免疫食材
- たまねぎ・・・こころの馬力アップに効く
- きのこ類・・・免疫細胞を活性化
- セロリ・・・心筋梗塞&脳梗塞も怖くない
- キャベツ・・・弱った胃腸を整える
- 海藻類・・・生活習慣病予防に毎日食べたい
- しょうが・・・400種以上の薬効成分が万病を退治
- ごま・・・食べるほどに元気がでる



すぐには効果や変化が見られるものではないでしょうが、積み重ねることの大切さを実感してほしいものです。

更に皆さんそれぞれが興味や関心をもって自分にとって大事なことを探してみてください。

## 自治会からのお知らせ

### 《第3回桜祭り中止》

気の滅入るニュースが多い中、グリーンシティの桜は今年も美しい花を咲かせてくれました。昨年は25日、**今年は26日の開花でした**。残念ながら、桜祭りは中止になりましたが、見上げた桜の花に、心をなごませた方も多かったのではないのでしょうか。来年こそ、桜の花の下、皆さんと楽しい一時を過ごしたいと思います。

### 《資源物やごみの出し方のルール》

来年6月1日から、『指定ごみ袋制度』が始まります。資源物やごみの出し方の確認を、再度お願いします。

資源物もごみも、**指定日の朝**に出すようにお願いします。私一人ぐらいと軽く思って前日から出されることは、他の多くの居住者や作業員に大きな迷惑をかけていることを自覚してください。特に紙類は、放火犯罪の原因になります。

月・木曜日の『燃やすごみ』の日に、誤って段ボールを出される方が少なくありません。出された段ボールは、収集されずに置いていかれます。その片付けと処理に、無駄な手間と時間が使われています。**段ボールは十字にくくって『紙類』の日に出してください**。発泡スチロールなども、そのまま出さずに、ごみ袋に入れて出してください。

また、加古川市の規定によって、粗大ごみは他の資源物やごみの収集日である月・水・木曜日には出せません。『粗大ごみ受付センター』に申し込みをして、**粗大ごみの収集は火曜日か金曜日**に指定してください。

#### きちんと分別



## “なかよし広場” 中止

新型コロナウイルスの感染防止のため、今月も『なかよし広場』をお休みさせていただきます。

## 小学校PTAからのお知らせ

新1年生の皆さん、

ご入学おめでとうございます。

新2～6年生の皆さん、

ご進級おめでとうございます。

今年度地区PTA役員を紹介します。

|     |      |      |    |
|-----|------|------|----|
| 常任  | AB棟長 | 〇〇〇〇 | 〇〇 |
| 副常任 | CD棟長 | 〇〇〇〇 | 〇〇 |
|     | EF棟長 | 〇〇〇〇 | 〇〇 |

1年間よろしくお願いします。

## 中学校PTAからのお知らせ

令和2年度新役員を紹介させていただきます。

|          |      |    |
|----------|------|----|
| 地区代表(施設) | 〇〇〇〇 | 〇〇 |
| 副代表(愛護)  | 〇〇〇〇 | 〇〇 |

本年度も、よろしくお願い致します。

☆ 連絡網は、現在作成中です。

転居や電話番号の変更等がありましたら、地区代表の〇〇までお知らせ下さい。

## 少年団からのお知らせ

新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。少年団の活動を通じて上級生や地域のお友達と楽しく遊びましょう。

### 《令和2年度新役員の紹介》

|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 地区代表  | 〇〇〇〇〇 | 〇〇 |
| 副代表   | 〇〇〇〇〇 | 〇〇 |
| 会計    | 〇〇〇〇〇 | 〇〇 |
| ABC棟長 | 〇〇〇〇〇 | 〇〇 |
| DEF棟長 | 〇〇〇〇〇 | 〇〇 |

本年度も、昨年同様よろしくお願いします。

### 《交流会(お楽しみ会)中止》

5月9日(土)に予定していた交流会は、新型コロナウイルス感染防止のため、中止になりました。

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)



| 5月      |        |        |                                                                                   |                     |          |        |        |        |        | 4月       |         |         |          |         |         |         |                                                                                   |                 |          |         |         |         |          |             |          |          |          |  |
|---------|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|---------|---------|----------|-------------|----------|----------|----------|--|
| 10<br>日 | 9<br>土 | 8<br>金 | 7<br>木                                                                            | 6<br>水              | 5<br>火   | 4<br>月 | 3<br>日 | 2<br>土 | 1<br>金 | 30<br>木  | 29<br>水 | 28<br>火 | 27<br>月  | 26<br>日 | 25<br>土 | 24<br>金 | 23<br>木                                                                           | 22<br>水         | 21<br>火  | 20<br>月 | 19<br>日 | 18<br>土 | 17<br>金  | 16<br>木     | 15<br>水  | 14<br>火  | 13<br>月  |  |
|         |        |        | 燃やすごみ収集日                                                                          | かん・剪定枝・草収集日<br>振替休日 | 燃やすごみ収集日 |        |        |        |        | 燃やすごみ収集日 |         |         | 燃やすごみ収集日 |         |         |         | 燃やすごみ収集日                                                                          | ペットボトル・衣類・紙類収集日 | 燃やすごみ収集日 |         |         |         | 燃やすごみ収集日 | びん・剪定枝・草収集日 | 燃やすごみ収集日 | 燃やすごみ収集日 | 燃やすごみ収集日 |  |
|         |        |        |                                                                                   | こともの日               | みどりの日    | 憲法記念日  |        |        |        |          | 昭和の日    |         |          |         |         |         |                                                                                   |                 |          |         |         |         |          |             |          |          | 幼稚園入園式   |  |
| 広報委員会   |        |        |  |                     |          |        |        | 専門部長会  |        |          |         | 自治会役員会  |          |         | 修繕委員会   |         |  |                 |          |         |         | 理事会     |          | お互いさま隊連絡会   |          |          |          |  |



前日からのごみ出しは、放火など  
犯罪を誘発する危険があるため、  
禁止しています！

集会所の卓球解放は、  
5月は中止します。

## こんな意見がありました



## 3月のニューフェース

〇〇〇〇〇 〇〇さん  
〇〇〇〇〇 〇〇さん

## 今月のクイズ

- ① 指定ごみ袋制度(ごみ袋有料化)は令和3年〇月から始まります。
- ② 4月のグリーンだよりは第〇〇〇号です。
- ③ 今年のグリーンシティの桜は、3月〇〇日に開花しました。

### 先月号の正解

- ①千円 ②4日  
③2人  
正解者43人の内、  
厳正な抽選の結果、  
5人の方に図書カード  
を進呈します。



by 南雲風助(なぐもふうすけ)

応募用紙

4月の答え

- ① 月  
② 第 号  
③ 3月 日

どしどしご応募ください！

応募締め切り日：4月30日  
提出場所：管理事務所

棟 号 氏名