



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

管理組合からのお知らせ

《第36期 管理組合理事の公募について》

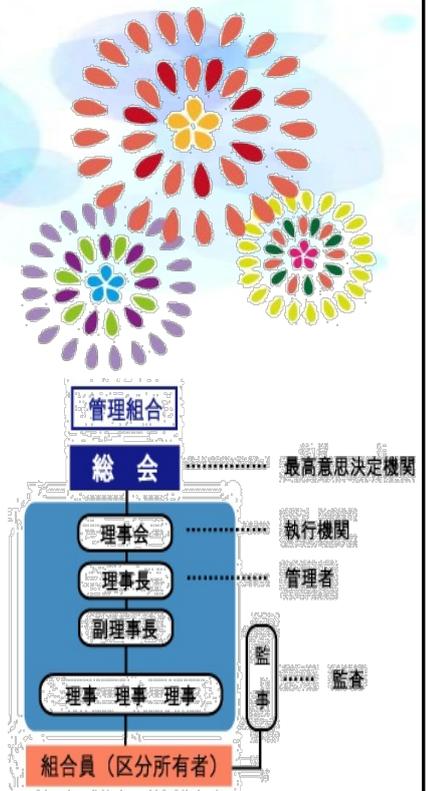
各棟選出代表理事の任期満了（1期2年及び2期4年）に伴い、
 『第36期新理事候補者』を管理規約に則り公募します。
 公募要領については、**8月17日（月）**に掲示板でご案内します。

「理事は大変そうだ」「仕事が忙しいから無理だな」「面倒くさい」と、
 考える人が多いようです。しかし、区分所有者である“あなた”が管理組合
 の活動に積極的に携わることで、自分の住んでいるマンションをより暮らし
 やすく価値のあるものへと変えていくことができます。

また、将来の自分の子どものためにマンションの住環境を整えてあげられ
 るのも“あなた”です。その姿勢を子どもたちはちゃんと見ています。

未経験の方の積極的な立候補や少し余裕ができたので再度協力してみよう
 という意識が、資産価値を高め今後に大きなメリットをもたらすことにな
 ると思います。

なお、応募者が定数に満たない場合は**9月5日（土）午後7時15分より**
 集会所ホールにて候補者選出の公開抽選会を行います。



《エレベーター操作ボタンに抗菌シート貼付》

新型コロナウイルスの感染が広まりつつあります。居住者の皆さんにおかれましても、手洗い、マスク着
 用など感染防止対策に努めておられると思います。管理組合では、エレベーター管理会社のご協力で、B棟
 エレベーターの操作ボタンに抗菌シートを貼付しました。今後、全棟エレベーターにも貼付していきます。
 興味本位で抗菌シートを剥がすなどの行為をしないようご家庭内での周知をお願いします。

修繕委員会からのお知らせ

《大規模修繕工事に向けて》

次期大規模修繕工事に向けて、居住者の皆さんにアンケート調査へご協力いただきありがとうございました。
 皆さんの貴重な意見を参考にして、次期大規模修繕工事に向けて取り組んでいきます。

9月には、選定しました居住者さんのベランダに立ち入り調査を行いますので、その際はご理解、ご協力
 をお願いします。

《排水管清掃作業について》

排水管清掃作業については、今年5月に予定していましたが、新型コロナウイルスの感染防止のため中止
 しました。約2年間清掃が出来ていけませんので、10月の実施に向けて協議を行っております。詳細が決ま
 りましたらお知らせします。



こんなこと知ってましたか？

“外出自粛”という、かつて体験したことのない長～いトンネルを通り抜け、夏休みシーズンを前によく少しの光を見たような気がしてホッと一息ついたところだったのに・・・開放的になって外出人数が増えた途端、あっという間にまた感染拡大数が以前よりも多くなるなんて・・・社会全体の気持ちが緩む方向に進んでしまったからでしょうね？！

PCR 検査者数が増えた結果などいろいろな説がある中、未だ確信が持てない状況だけれど、これまでと違って若い年代の無症状者や重症に至らない人の方が多い！ということが、せめてもの救いなのかな？と思いつつも今後の感染予防に備えるためには、やはり**免疫強化**が必要不可欠で必須の条件になるだろうと考えました。

そこで今回は改めて「免疫力をアップさせよう！」を詳しく取り上げてみます。私たちの体を細菌やウイルスなどから守ってくれる“免疫力”は、病気から身を守るために体に備わった防衛力です。だから、免疫力を高めれば病気にかかりにくくなるのは皆さんご承知の通りですね。それに併せて生活習慣を見直し、予防効果を高めましょう！！

免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあり、「自然免疫」は生まれつき備わっている免疫で、体内に入った細菌やウイルスを真っ先に攻撃します。一方の「獲得免疫」は、病原体に感染したときや、予防接種などによって獲得される免疫です。以前に感染経験のあるものと同じ細菌やウイルスが再び体内に入ったときに感染しにくいのは、「獲得免疫」が抗体を作って細菌やウイルスを攻撃するからなのです。免疫の中で特に重要なのが、「自然免疫」の一つである「NK 細胞」（ナチュラルキラー細胞）と言われています。細菌やウイルスに感染した細胞や、がん細胞などをいち早く撃退して病気を防ぎます。しかし「NK 細胞」は、食生活の乱れ、ストレス、加齢などによって機能が低下してしまうようです。感染症を予防するには、**「NK 細胞」を活性化させて免疫力を高めることが最優先になりそう**です。また、免疫細胞の70%は腸に存在すると言われてるので、**腸内環境を整えることがとても大事**なのです。ポイントは発酵食品を積極的に摂ることだそうです。



加えて、「NK 細胞」を活性化させるための「生活習慣」としては

① 毎日、規則正しい生活を送ること

免疫力は自律神経と関係しているため、自律神経を整えるには、早寝早起き、質の良い睡眠を十分にとる、お風呂につかって体を温め血流をよくする、適度な運動や森林浴をするなどの規則正しい生活が必須です。

② ストレスをためず、笑顔で過ごすこと

ストレスを感じると、NK 細胞の働きが低下するため、ストレスを完全になくすことはできませんが、「なんとかなるさ」くらいの気持ちに切り替えることも必要。笑うと免疫力が高まるので、家族でお笑い番組やコメディ映画のDVD などを見て一緒に大笑いすれば NK 細胞が活性化する、普段から、家族で会話や趣味を楽しむなど、笑顔あふれる家庭生活にする。

③ バランスのよい食事をする

免疫力を高めるためには、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどバランスのよい食事が必要不可欠、特に NK 細胞を活性化させるためには、ビタミンC、きのこ類、そしてヨーグルトなどの乳酸菌を意識して摂ることが大切です。

※ただ、新型コロナウイルスに関しては未知な部分が多く、断定できることがないため過信せず、恐れ過ぎずに日常生活を送りましょう！！



自治会からののお知らせ

《自治会役員の公募》

『加古川グリーンシティ自治会運営細則』に則り、自治会役員18人を次の要領で公募します。

立候補者がいない場合は、9月5日(土)午後7時より、集会所ホールにおいて公開抽選会を行います。

申込期限 **9月5日(土)午後5時**
 申込場所 管理事務所
 対象 グリーンシティに居住する世帯(成人者)

なお、抽選にあたっては、70歳以上の方のみの世帯、現管理組合役員、少年補導委員、および民生・児童委員は除きます。

対象	人数	対象	人数
A棟 2～7階	1名	D棟 1～7階	2名
A棟 8～12階 およびG棟	1名	D棟 8～14階	2名
B棟 1～7階	2名	E棟 1～7階	2名
B棟 8～14階	2名	E棟 8～14階	2名
C棟 1～7階	1名	F棟 1～5階	1名
C棟 8～14階	1名	F棟 6～10階	1名

“なかよし広場” 開催

長い梅雨がようやく明け、夏本番になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

“なかよし広場”も、先月は開催直前に中止になり、大変ご迷惑をおかけしました。

今月も開催を予定していますが、新型コロナウイルスの状況によっては中止となることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

対策をしっかり行い開催いたしますので、皆様の参加お待ちしております。

日時 8月22日(土)
9時30分～12時
場所 集会所ホール

小学校PTAからののお知らせ

2学期も、子どもたちが安全に登下校でき、安心して学校生活を送れるよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

中学校PTAからののお知らせ

9月6日(日)に予定しておりました廃品回収は、感染者が増加してきたこともあり中止となりました。

今回は、11月1日(日)と1月10日(日)の2回を予定しております。インフルエンザも増えてくる時期でもあり、コロナ情勢もどうなっているかはわかりません。中止の可能性もありますが御協力よろしくお願いいたします。

少年団からののお知らせ

《ラジオ体操中止》

楽しみにしていたお友だちも多かったと思いますが、新型コロナウイルス感染予防のため、今年の夏休み末のラジオ体操は中止します。



園芸部からののお知らせ

日頃は園芸部の活動にご理解、ご協力ありがとうございます。

今年は新型コロナウイルスの影響で特段の活動も出来ないまま、半年が過ぎようとしています。敷地内のお花も例年に比べてさみしいかぎりです。

ところで最近住民の方がアジサイ、その他の挿し木、お花の種まき、球根、バラなどを植えて下さっていました。ありがとうございます。その際には、後の管理(お世話)もありますので、管理事務所へ御一報下さいますようお願い致します。

☆園芸部員を募集しています☆

土をさわって、お花を植えるのも結構楽しいですよ。参加ご希望の方は管理事務所までご連絡いたします。

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)



9月						8月																						
6日	5日	4日	3日	2日	1日	31日	30日	29日	28日	27日	26日	25日	24日	23日	22日	21日	20日	19日	18日	17日	16日	15日	14日	13日	12日	11日	10日	
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土
			燃やすごみ収集日	かん・剪定枝・草収集日	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		なかよし広場		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	燃やすごみ収集日	燃やすごみ収集日
広報委員会	専門部長会							修繕委員会	自治会役員会						理事会		お互いさま隊連絡会											山の日




9月の集会所での卓球開放は中止します。

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。

こんな意見がありました



夏デー!!! やと梅雨 あけたね

お祭りもばいし 遠出もできななし...

おうちでお祭り 気分は、きもち!!

浴衣ですずんで みたり ラムネ買ったり

バックに焼そば いれてみたり!!

入りが気をつけて 楽しいことを見つけて!!

またまだ 気をぬかなくて!!

医療従事者の皆様へ 心からの感謝を

by 南雲風助(なぐもふうすけ)

今月のクイズ

先月号の正解

- 《今月号を読んで、次の問いに教えてください》
- ① 管理組合理事の公開抽選会は、9月〇日(土)
 - ② 管理事務所の夏季休務日は8月13日から〇〇日です。
 - ③ 自治会役員の公募人数は?

- ① リオ
- ② 25日
- ③ 大人正解者47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。

応募用紙	① 9月 日(土)
8月の答え	② 日
	③ 人

✂

とどしとどしご応募ください!

応募締め切り日: 8月31日
提出場所: 管理事務所

カガナ
棟 号 氏名