



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35期 管理組合通常総会開催のお知らせ!》

管理規約第43条第3項の規定に則り、第35期管理組合通常総会を下記の要領で開催します。

総会は管理組合の最高意思決定機関です。お配りする“総会議案書”の内容をご確認の上、**出欠票・委任状の提出を必ずお願いします。提出の締め切りは11月23日(月)です。**管理事務所に特設している投函箱へ入れてください。また、管理事務所の業務時間外には、管理事務所のドアポストへ投函してください。

毎年、この締切日までに提出される出欠票の数は、総会開催の要件を満たしていないのが現状です。自分の住んでいる“まち”の事なので、総会の議案に関心をもっていただき、受け取り後は速やかに意思表示を行ってください。よろしくお願いします。

— 記 —

開催日時：令和2年11月28日(土) 午後7時から

開催場所：加古川グリーンシティ集会所ホール

《新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください》

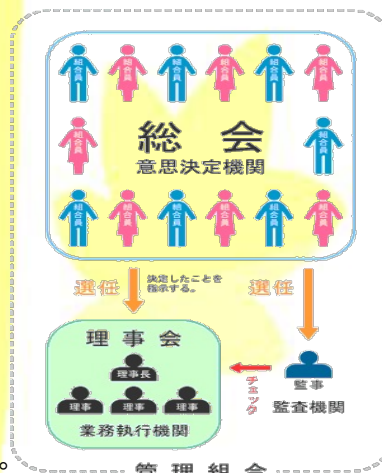
会場では可能な限り感染予防に努めますが、多人数となる集会は避けたいと思いますので、できるだけ「委任状」の提出により意思表示されるようお願い申し上げます。

また、発熱のある方、風邪等体調不良の方のご出席は、ご遠慮申し上げます。

なお、総会は管理組合の最高意思決定機関であり、ご出席を拒むものではありません。ご出席をされる方は、マスクの着用等、飛沫感染防止策を講じていただき、議事進行にご協力くださいますようお願い申し上げます。

未知の感染症という異例の事態を鑑み、ご理解・ご協力賜りますようお願い申し上げます。

※当日、会場入り口で検温を実施させていただきます。37.5℃以上の熱がある方のご入場は、誠に恐縮ですがお断りさせていただき、会場で用意する委任状等のご提出にご協力願います。



《こんな事業を行いました!》

昨年の総会で承認され、今期実施した事業は以下の通りです。

(詳細は総会議案書をご覧ください)

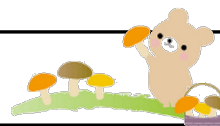
- ① サッシの更新
- ② 管理規約の見直し
- ③ 建物劣化診断

サッシの更新では、皆様のご協力のおかげで予定の期日までに完了し、補助金を受け取ることができましたこと、ありがとうございました。



修繕委員会からのお知らせ

C棟・E棟のエレベーター塔屋および、B棟・D棟非常階段踊り場のコンクリートの劣化が見つかりました。コンクリート落下による危険性があったので、急遽修繕作業を行い工事は無事に完了しました。工事に伴う通行制限、自転車の移動等ご協力いただき、ありがとうございました。



こんなこと知ってましたか？

寒さが増す頃、再び感染拡大の兆しが懸念されていますね?!けれども、気温が下がったり空気が乾燥したりするとウイルスの潜伏期間が長くなるため当然、感染者数は増えるようです。だから過剰に怖がらず、これまで続けてきた手洗い・うがい・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの実践・寒くても定期的に換気するなどの経験を守り続けること!そして、慌てないで“私たちに今できること”を再確認してみましょう!

自分が率先してできること、それは今『自身の免疫力を強化するしかないのかもしれない』

そこで、繰り返し言うことですが、「免疫強化のために取り組むこと」のポイントを今一度思い出して、押さえておきましょう。

① 冷え性・低体温の改善

冷えることで起こる免疫低下（低体温の方は要注意!!）免疫機能の要は白血球ですが、低体温では十分に働くことができません。白血球は体温が高い時に活性化するので、体温が1度下がると免疫力は30%以上も低下し、1度上がると5倍以上あがるとされています。

※平熱が36.5度以下の人は日常から免疫力が低下していると考えて、できる限り早く体温を36.5度に近づけることが必要ですね。そこで、大切なのは適度な運動やストレッチで血流を良くすることを心がけましょう。

② 便秘の解消（腸内環境を整える）

腸は大きな免疫機構です。腸内環境が悪化していると当然免疫機能も低下するため腸内環境を整えることが最優先でしたね。腸の環境の悪化原因は、酸性食品（肉や魚・卵など）の老廃物が悪玉菌の餌となり悪玉菌をより元気にしてしまうことです。逆にアルカリ性食品（野菜など）は善玉菌の餌となり、腸内環境を整える働きをします。ですから、できるだけ野菜中心の食生活の方が、腸内環境を整えて免疫力アップにつながるようです。

③ 睡眠時間を十分にとる

睡眠時間が不足すると免疫細胞が低下し病気に対する抵抗力も落ちるので、できれば1日7～8時間は睡眠時間をとるようにすると良いようです。

④ ストレスを解消して免疫力を強化

現代はストレス社会と言われるように、誰もがストレスを抱えているものです。ストレスをためていると免疫細胞が減少し、NK細胞などの働きが弱り、免疫力を低下させてしまいます。日々ストレスをためないように、好きなことや自然に触れるなどしてリラックスしながら過ごすことを心がけましょう。

⑤ 適度な運動で免疫力を強化

毎日ラジオ体操やストレッチ・ウォーキングなど、少しでもいいので身体を動かすことを心がけましょう。適度な運動は免疫強化に。

⑥ 笑いで免疫力アップ（10月号参照）

⑦ 日々の食生活で免疫力強化

日々の食事の仕方では身体の免疫機能の増減につながりますので、次の4つは意識的に改善を心がけ実行したい事柄です。

○きのこ料理を増やす＝きのこには、βグルカンという免疫を高めてくれる成分が多く含まれている

○活性酸素を取り除く効果の高い食品を増やす＝ビタミン・ミネラルなどが多く含まれる緑黄色野菜や果物は「抗酸化食品」で、活性酸素を作らない・滞らせない、免疫力アップのためには必須の食品

○腹八分目をこころがける＝食べ過ぎないことも大切なポイント

○食品添加物には注意＝食品添加物を摂らないで食事することは不可能といってもいい時代ですが、できる限り添加物の少ない物を選び、摂取するように心がけたいもの

上記の条件を満たす食品として例えば、みそ汁、納豆、さば缶などを見直してみてもいいでしょうか?手軽でとても美味しいですよ。

『みそ汁のすごい健康パワー』は、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を改善する・血管を若返らせる・ストレスをやわらげる・血糖値の上昇をゆるやかにするなどよいことがいっぱい!!

ぜひこのレシピを試してみてください!



自治会からのお知らせ

《ふれあいもちつき大会中止》

コロナウイルスがなかなか治まらず、地方によっては拡大傾向にあります。『もちつき大会』は、多くの居住者が密に集まることや飲食物を扱うことで、感染のリスクが高くなります。居住者の安全と安心を考え、残念ながら『ふれあいもちつき大会』は、今年は中止します。

《自治会役員募集についてのお詫び》

『グリーンだより』8月号で、自治会役員募集の立候補者のいない棟の抽選について「**70歳以上**の方のみの世帯は除く」とお知らせしました。ところが、その後の募集のポスターでは「**75歳以上**の方のみの世帯は除く」としました。

70歳以上でも職に就いておられる方や、多方面で活躍されている方が少なくないので、**今期からは75歳以上**としました。

居住者の皆さんには混乱と不安をもたらしたことをお詫びします。居住者の皆さんにおいては、どうかご理解の上、ご協力をお願いします。

立候補については20歳以上であれば年齢制限を設けていませんので、多様な立場や年齢の方の力をお貸しください。

《『広報かこがわ』の配付》

加古川市発行の『広報かこがわ』は、各棟から選ばれた自治会役員が毎月各戸に配付しています。

『広報かこがわ』が自治会に搬入される日に合わせて「役員会」を開き、会議後に何種類かのお知らせを1部ずつ広報誌にはさみ込む作業をして、その夜のうちに各棟ポストに配付しています。

この活動に対して、市より『行政事務協力金』として年間534,740円(10%を加古川市町内会連合会に上納)の助成を受け、自治会の活動費に充てています。

「役員会」が行われる日は『グリーンだより』の月予定表に載せています。『広報かこがわ』の配付日は、その日になります。

小学校PTAからのお知らせ

令和3年度新入生のいるご家庭は、地区PTAまでご連絡ください。よろしくお願いします。

10月のニューフェース

少年団からのお知らせ

氷丘南少年団本部より団員のみなさんへ図書券のプレゼントがあります。12月にクリスマスプレゼントを配布するとき、いっしょにお渡しします。

“なかよし広場”開催

朝夕冷え込む季節になりましたが、皆さんお変わりございませんか。

新型コロナ、インフルエンザ、風邪等心配な時期になりますが、体調管理には十分注意しましょう。

温かい集会所で温かいお茶とお菓子を用意して、皆さんの笑顔お待ちしております。

日 時 11月28日(土)
9時30分～12時
場 所 集会所ホール

園芸部からのお知らせ

毎年、春と秋に加古川市からいただいている花苗の植え込み作業を以下の日程で行います。

お花が好きな方、グリーンシティの敷地内が花と緑でいっぱいになるように、お手伝いいただけませんか？

経験や老若男女を問いませんので、お気軽にご参加ください。お年寄りや子ども達の参加も大歓迎です。

花苗植え込み作業の日程

- ◎ 土づくり日時
11月14日(土) 9時30分～
途中、防災訓練に参加します
☆雨天時は11月15日(日)

- ◎ 植え込み日時
11月21日(土) 9時30分～
☆雨天時は11月22日(日)

- ◎ 集合場所
E棟あずまや



今回の花苗はピオラです。作業できる服装でお越しください。

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)



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。

葉っぱが 紅く 色づいてきたね!!

ほんとだ!!

あ!! グリちゃん見て!! 防災記念樹の ミカンの樹!!!

ミカンだてる!!

すごいね〜!!!

いっぱいだ〜!!!

園芸部の皆さん ありがとうごいます!!

11月14日の 東播磨 ラジオエイクアウト訓練 の後に収穫祭!!

先月号の正解

- ① 第35期管理組合通常総会は、〇〇月〇〇日です
- ② 防災記念樹の〇〇〇の樹
- ③ 自治会役員抽選は『〇〇歳以上の方のみの世帯は除く』

- ① ファイヤーレーン
② 消防
③ 18名
- 正解者40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)

① 月 日

② の樹

③ 歳以上

どうぞご応募ください！ 応募締め切り日：11月30日
 提出場所：管理事務所
 〒781-8601 香川県高松市丸の内町二丁目1番1号
 棟 号 氏名