



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 ☎(079)425-6852
ホームページ <http://www.greencity.sakura.ne.jp/>
メールアドレス kanrikumiai@greencity.gr.jp

管理組合からのお知らせ

《 自転車登録更新のお願い 》

2021年度自転車登録の更新を以下の要領で行います。自転車の所有者は、必ず期間内に登録のうえ、新しいシール（黄）を貼付してください。

登録日時 3月8日（月）～4月17日（土）
9：00～17：30（日曜・祝日は除く）
登録場所 管理事務所
登録費用 1台1,000円



自転車を廃棄される方は、4月23日（金）までに廃棄札（管理事務所で交付）を付けて、
各自分でF棟西側特設集積所に持って行ってください。

修繕委員会からのお知らせ

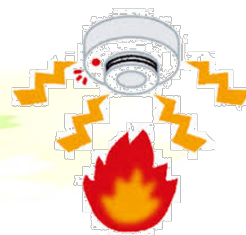
マンションの各住戸に設置されている火災警報器の更新を行います。

今回は10年経過した1階から10階が対象となります。（11階以上は
年2回実施している消防設備点検時に確認しています）

4月12日（月）から4月24日（土）を工事期間として予定しております。

各住戸室内作業のため施工当日は在宅していただくことが必要になりますので、
ご協力いただきますようお願いいたします。（工事施工に要する時間は約15分程度です）

なお、個別の工事スケジュールにつきましては、予定されている工事スケジュールでどうしてもご都合の
悪い方は、案内書面記載の連絡先にご連絡ください。施工日時につきまして日程調整させていただきます。



自治会からのお知らせ

《 桜祭り中止 》

本当に残念ですが、今期の“桜祭り”も中止します。

多人数であること、飲食を伴うことなどを考えて、もうしばらく控えたいと思います。

今年も通り抜けの桜を愛でてください。

来年こそ、皆さんと春の歓びを分かち合いたいものです。

《 出した物の確認を 》

「資源物」「燃やすごみ」「燃やさないごみ」の分別にご協力ありがとうございます。

ときどき規定外の物を誤って出される方がいて、収集されずに残されています。残された物は、清掃員や
自治会役員で後始末をするのですが、安全上、衛生上危険を伴うので困っています。

自分の出した物が収集されているかどうか、しっかり確認してください。残されたものは、よく分かるよ
うにして翌一日置いておきますので、必ず引き取ってください。

また、分別のしにくい物があれば、管理事務所に一言ご相談ください。

こんなこと知ってましたか？

健康に関する意識を高めることを通して『予防医学』の大切さを知ることにもなりました。これから、病気になってしまってから医療費を使うのではなく、できるだけ病気にならないように未然に防ぎ、健康維持できるように強い意志を持つこと？！すなわち“転ばぬ先の杖”になる『予防医学』の実践ですね。ところで、勤務先での健康保険や、国民健康保険に加入されている皆さんは、年に1度の「特定検診」の受診は忘れずにされていますよね？「特定検診」は、生活習慣病の予防を目的とした健康診査ですものね。

私自身、生活習慣を改善すること！を頭では理解しているつもりでも、実践となるとなかなか行動に移せません。せめて「特定検診」だけは、毎年必ず受診するよう心がけています。と言うのも、厄介なことに生活習慣病は進行するまで症状を自覚できないことが多く、気が付いた時には手遅れになってしまっていた、という状態が、実際に私の周辺でも多くの人に起きていたからです。年に1回の検診で、完璧に予防できるわけではありませんが、少なくとも健康維持ができていますか？身体のどこかに異変が起こっていないか？を知る貴重な機会にはなりますよね。それを基にして、肝心なのは日常的に行う『予防医学』の実践です。

では、健康のために必要なことと言えば、皆さんご存知のように①**栄養**(食事) ②**運動** ③**睡眠**これが基本ですね。ただし、“何をどのくらい”というのがキーワードになるようで、例えば**栄養**でもどんな**栄養**をどのくらい摂るか？**運動**でもやればよいというものではなく、どのくらいの**運動**を？ということが大切になってくるようです。

「**栄養**」の基本は、誰もが知っている5大栄養素を再認識して、体内でどのように働いているのか知っておきたいですね。

- | | | |
|--------|---|--------------------------|
| ①炭水化物 | } | エネルギー源になる |
| ②たんぱく質 | | |
| ③脂質 | } | 体調を整える
代謝機能(中和・解毒・排泄) |
| ④ビタミン | | |
| ⑤ミネラル | | |

これらの**栄養**をしっかりと摂ることが基本ですね。バランスの良い食事などについての詳しいことは、各自で探ってみてください。

「**運動**」はどのくらい必要なのか？ある程度の**運動**は必要ですが、ただ**運動**をすれば良いということではないようです。皆さんも耳にされることがあると思いますが私たちの身体を蝕む大きな原因の一つ

として「活性酸素」があげられます。この「活性酸素」は現代の病気の90%以上にも関係しているそうです。**運動**をすることによって、これが身体の中で大量に作られてしまうのです。「**運動**は身体に良いから！」とやりすぎると、「活性酸素」が体内に大量に作られてしまいます。ですから、**運動**は必要なことですが、やり過ぎは逆効果となります。ではどうすれば？それは**適度な運動を心がける**ことです。

適度な**運動**とは30分くらいの過激でない**運動**で、例えば30分くらいの少し早歩き散歩などが良いようです。そしてもう一つはストレッチで、これは非常に大切です。筋肉が固くなることを防ぐためにはストレッチが重要です。筋肉が固くなると血流なども悪くなりいろいろなトラブルが起こりやすくなります。ひどくなると歩くことが困難になることもあります。ですから日頃からストレッチで筋肉を固くしないようにしましょう。軽いストレッチやラジオ体操だけでも有効的です。“**運動は活性酸素ができない程度で行う**”ことと覚えておきましょう！

「**睡眠**」は身体を修復・調整する働きをしています。私たちの身体は、体内に備わっている「代謝酵素」を使って夜の8時～朝4時(8時間)の間に、代謝をすると言われていました。日が暮れば夕食を済ませ、床に就くといった自然のリズムに合わせて生活していた昔と違って夜型の生活になってしまった現代、あちらこちらから「そんなの無理～」と一括する声しか聞こえてこないでしょうが、たとえ生活が夜型になったとはいえ、身体は昔の生活リズムで動いているのですから、日が暮れると身体は調整・修復を主に行うようになっているのです。その時間帯に休まないということは、身体が傷んだままにも拘わらず無理をしてまた動く・働くとなり、身体に負担をかけながら生きていることとなっているわけです。ひいては大病へとつながっていくケースが多いのも納得できる気がします。ですから、この仕組みを知ったうえで、8時なんてとても無理な時代ですから、せめて10時頃を目安にして床に就くように心がけて、努力してみませんか？！



小学校PTAからのお知らせ

卒業式および来年度の入学式は、規模を縮小して行われるそうです。

至らぬ点多々ありましたが、皆さまのおかげで無事に1年間、務めることができました。

ご協力ありがとうございました。

令和2年度PTA役員一同

“なかよし広場” 中止

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が3月1日に解除になりましたが、引き続き不要不急の外出は控えるよう求められていますので、今月も感染防止のためお休みさせていただきます。

4月から開催できるように準備をしていますので、今しばらくお待ちくださいね。

少年団からのお知らせ

グリーンシティ隊にとって、最後の少年団活動の年でありましたが、新型コロナウイルスの影響により思うような活動ができませんでした。

皆さまにはご理解、ご協力いただきありがとうございました。

4月より『こども会』がスタートします。これまで同様、『こども会』活動のご支援、ご協力よろしくをお願いします。

令和2年度少年団役員一同

“いきいき百歳体操” 開催

お待たせしました。今月11日(木)より始めました。これからも、次のように開催しますので、気軽にご参加ください。

日 時 毎週木曜日
午前10時から
場 所 集会所 ホール

BAN—BANテレビでも、簡易版が下記のように放送されています。

	月～金	土・日
8:30～	○	×
12:30～	○	○
22:30～	○	○

健康のために、週に2回は行いましょう！

♥ わくわく元気クラブ ♥

防災会からのお知らせ

今年も予定していた“防災訓練”は、中止いたします。緊急事態宣言は解除されましたが、居住者への感染リスクを考慮し、安全・安心を第一に考えた結果にご理解ください。

園芸部からのお知らせ

日毎に暖かさが増して、桜のつぼみもだいぶ膨らんできましたね！

緊急事態宣言は解除されましたが、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のため“桜祭り”は今年も開催できません。

加古川市には日岡山公園や教信寺など桜の名所は多数ありますが、グリーンシティの桜もこの辺りでは有名になりつつあります(笑)。

この見事な桜並木はグリーンシティの竣工当時から植えられていたものではなく、加古川市の緑化運動の一環として、2003年の秋に公園緑地課からもらった高さ50cmの「ソメイヨシノ」の苗木を、当時の自治会役員さんが植えたものが18年かけて立派に成長したものです。この時の植え込みをしてくれた方々が、今もお元気に園芸部をリードしてくれています。

2004年の4月号「グリーンだより」の編集後記に桜が咲いたことが報告されていました。

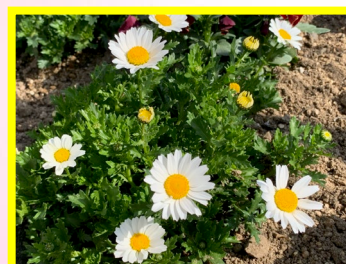
編 集 後 記

去年の秋、敷地(管理事務所前の用水路脇)に植えた桜の苗木(緑化運動の一環として加古川市からもらったもの)が花をつけました。これから毎年咲いてくれるといいですね。 広報委員会



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、お気軽に管理事務所までお問い合わせください。

ノースポール



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)



4月											3月																
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
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
			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			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			蛍光灯・乾電池収集日	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
																						春分の日					
		小学校入学式	中学校入学式				広報委員会	専門部長会	自治会役員会					修繕委員会					小学校卒業式			理事会	幼稚園卒園式	中学校卒業式	お互いさま隊連絡会		



4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

2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8日から
自転車登録シールの
販売が始まります！

あや？
今日は窓枠の
1年点検もあるね！

何かお困りのことは
ございますか？
有 / 無
おどろかにのこ
提出しよう！

私のところは不具合なく
良い感じだよ！

自転車登録シールも
忘れずにね！

何か不具合があれば
しかり点検してもらうう！

by 南雲風助 (なぐもふうすけ)

今月のクイズ

《次の問いに答えてください》

- 園芸部からの写真ノース〇〇〇、綺麗ですね。
- 自転車登録費用は〇〇〇〇円です。
- “百歳体操”は毎週〇曜日です。ご参加ください。

先月号の正解

- いきいき
- 共用
- 1

正解者35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 円 ② 曜日 ③
3月の答え	

とどしとどしご応募ください！ 応募締め切り日：3月31日

提出場所：管理事務所

棟

号

氏名

7/カナ