



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 今年も「クリーン作戦」は中止します

昨年に続き今年もグリーンシティの“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中止します。用水路の清掃は、例年通り業者に委託して4月中に行う予定です。

なお、自転車の所有者は、23日（金）までに必ず自転車登録更新を済ませてください。

4月24日（土）以降、2021年度登録シール（黄）を貼付していない自転車は管理処分とします。

加古川グリーンシティ居住者台帳を更新します

コロナ禍の中、令和3年度が始まり、入学や就職と新たな生活も始まりました。グリーンシティから転出された方、グリーンシティに転入された方も多数いらっしゃると思います。

このような状況、および前回の居住者台帳更新からかなり年数が経過したことを踏まえ、管理組合では『加古川グリーンシティ居住者台帳』を更新することとしました。

この居住者台帳は、災害時や緊急時に居住者の方と連絡を取るために非常に大切なものですので、皆様のご理解ご協力をお願いします。

なお、提供いただいた情報は、法律に基づき厳重に管理いたします。

自治会からのお知らせ

《指定ごみ袋のご準備を》

1月より『指定ごみ袋制度』が始まっています。

5月31日（月）までは移行期間として今までのごみ袋が使えますが、**6月からは「指定ごみ袋」でない**
と収集されません。

スーパーマーケットやドラッグストアなどで販売していますので、忘れないように買い置きをしておいてください。

《お互いさま隊のご利用を》

グリーンシティ『お互いさま隊』をご存じですか。16人の隊員が、“**おたがいさま**”の気持ちで皆様のお手伝いをしています。今は主に、ごみや資源物を出すことをサポートしています。

何かお手伝いできることがありましたら、管理事務所までご連絡ください。お手伝いできないこともあるかもしれませんが、『お互いさま隊』や自治会でできるだけお応えしたいと思います。

《新型コロナワクチン接種の延期》

新型コロナワクチン接種の開始日が、4月24日（土）から**5月8日（土）**に変更されました。ただし、ワクチンの量によりさらに日程が変更になる場合があります。

詳しくは、加古川市の「新型コロナワクチンの接種が始まります」のチラシをお読みください。

こんなこと知ってましたか？

今年もグリーンシティの桜が見事に咲き誇り、『やっと春が来た〜!』と自然界の恵みにウキウキして癒される思いでした!まだまだスッキリしないことも多いでしょうが、健康を第一に考えて今後もいろんなことを乗り越えていきましょうね!!

先日、「健康」に関するテレビ番組の中で「身体の疑問」というテーマで**身体の不思議から学ぶ健康の秘訣!**ということが取り上げられていました。今まで普通にやり過ごしてきたことですが「へ~そうだったのか?！」と惹かれる内容だったので、参考になれば・・・と思います。

身体の不思議・・・6つの疑問から

① あくびがうつるのはどうして?

※そもそも、どうして眠くなるとあくびが出るのか?

少し前までは、あくびは脳の酸素不足と言われ、深呼吸の一種と言われていたが、最近では、脳を冷やすためにあくびをしているという説が有力になっている。人は、眠いけれど頑張って起きようとしているとき、脳は活動的になり温度が上昇する。ところが、温度が上がりが過ぎてしまうと、脳機能の低下につながる。そのため、あくびをして外の空気を取り込み、脳を冷やしているといわれている。

※あくびは人によってうつりやすさが違う!

あくびがうつる頻度を実験・観察してみると。

他人同士の二人が、横に並んで座る→一人があくびをしたが、隣の人にはうつらない、何度やってもうつらない。

夫婦が、横に並んで座る→夫があくびをすると、となりの妻にうつってあくびをした。6回もうつった。

これは、近しい人の方がうつりやすい!**情動伝染**といわれている。

☆**情動伝染**とは、相手の行動・感情が無意識にうつること。

☆**情動伝染**は、他の人の感情の理解や共感する能力に非常に関係しているもの。

☆**情動伝染**は、特に理解したいと思う人・興味のある人に出やすいといわれている。長年連れ添っている二人(夫婦)だからこそ、信頼関係が生まれていることから、あくびもうつりやすい。

最近の研究から飼い主から犬にもあくびがうつる!ことが実証されています。このことから、飼い主との深い絆がわかるとも!(もし、10年くらい長い間飼っているのに、飼い主があくびしても犬が一切あくびしなかったら、信頼されていないのか?とガックリするでしょうね?!ご夫婦も同様でしょうか??)

※眠くないのに出る**生あくび**には、注意が必要!

☆**生あくび**は偏頭痛・低血糖・熱中症・脳卒中などの様々な病気のサインになります。

☆**生あくび**は特に頭痛やめまいを併発している場合は、重大な病気が隠れている可能性があるため、すぐに医療機関を受診した方が良いということです。

② 緊張するとトイレが近くなるのはどうして?

その前に、膀胱には、尿が溜まると**尿意センサー**というものがある。

☆**尿意センサー**は膀胱に半分ほど尿が溜まると最初の尿意を感じる。(「そろそろトイレに行った方がよいよ」というお知らせが尿意になる。)

☆**尿意センサー**は緊張すると異常が起こる!交感神経が非常によく働いてしまって、尿道が過度な緊張によって膀胱を締め過ぎてしまい尿意が起こる。つまり、膀胱が過剰に刺激されて尿意が来ってしまう。

※1日何回おしっこをすると**頻尿**といわれるのか?

☆**頻尿**の目安とは

- ・昼の排尿が8回以上
- ・夜の排尿が2回以上

☆**頻尿**を解消するには、骨盤底筋が緩んでくると尿漏れ・頻尿の原因になるため、骨盤底筋トレーニングが有効と言われています。

[やり方] 肛門の筋肉を3秒間締め→2秒間緩める。これを10回1セットとして1日2セット行う。

身体の不思議の続き③〜は次号で・・・



園芸部からのお知らせ

グリーンシティの桜が、今年は例年より約1週間も早い3月20日に開花しました。

新型コロナウイルスの影響で、“桜祭り”は今年も開催できませんでした。グリーンシティの敷地内には桜のほかにもいろいろな草花が咲いています。

特にこれからの季節は、色とりどりの花が咲き始めるので、花壇のほうにもちょっと視線を向けてみてはいかがでしょうか？

今回紹介するのは、花壇の縁で主役の花を引き立てている青紫色の可愛い名脇役“ムスカリ”です。釣り鐘のような小さな花が、葡萄の房のように密集して咲いています。敷地内のあちらこちらで3月～5月中頃まで咲いていますので、ぜひ癒されてください。



ムスカリ

わくわく元気クラブからのお知らせ

“いきいき百歳体操”を始めて一月が経ちました。多くの方のご参加ありがとうございます。

4月から毎週木曜日午前10時から開催します。4月29日は祝日のためお休みします。

“いきいき百歳体操”だけでなく、“楽しむ健康プログラム”も予定していますので、気軽に参加してください。上履きシューズ、飲み物、汗ふきタオルをお持ちください。



“なかよし広場”開催

4月初めグリーンシティの桜が満開になりました。人々が綺麗な桜を見ながら、通り過ぎていく姿もいいですね。(癒されますね)

皆さんお変わりありませんか？

新型コロナウイルスの影響で長らく開催できませんでしたが、今月はしっかり防止対策をして開催いたします。

当日は少し時間を短くして、映画鑑賞を行いたいと思います。(どんな映画なのかお楽しみに)

皆さんの参加お待ちしております。

日時 4月24日(土)
午前9時30分～11時30分
場所 集会所ホール

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役員の紹介をします。

常任	CD棟長	〇〇〇〇〇	〇〇
副常任	AB棟長	〇〇〇〇〇	〇〇
	EF棟長	〇〇〇〇〇	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3年度新役員の紹介をします。

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、よろしくお願いいたします。

連絡網は、現在作成中です。転居や電話番号等の変更がありましたら、地区代表の難波までお知らせください。

こども会からのお知らせ

新1年生の皆さんご入学おめでとうございます。

今年度から“グリーンシティこども会”が発足いたしました。

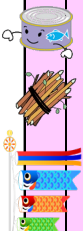
皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

《令和3年度新役員の紹介》

会長	〇	〇〇〇	〇〇
副会長	〇	〇〇〇	〇〇
会計	〇	〇〇〇	〇〇
ABEG棟長	〇	〇〇〇	〇〇
CDF棟長	〇	〇〇〇	〇〇



ご意見、ご要望などをどしどし書きください。(ご記名をお願いします)

5月										4月																	
9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1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
土	金	木	水	火	水	火	土	金	土	金	木	水	火	月	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 こどもの日		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	燃やすないごみ・紙類収集日		燃やすごみ収集日
				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			お互いさま隊連絡会			理事会					



5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

3月のニューフェース

○ ○○○ ○○さん ○ ○○○ ○○さん



今月のクイズ

《 次の問いに答えてください 》

- ① 〇月からは、指定ごみ袋でないと収集されません。
- ② 百歳体操は、上履き・飲料水・〇ふき持参です。
- ③ 園芸部からの写真、△○○○、春を感じますね。

先月号の正解

- ① ポール
- ② 1000
- ③ 木

正解者39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

4月の答え

① 月

② ふき

③ △

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

7/カナ
棟 号 氏名