

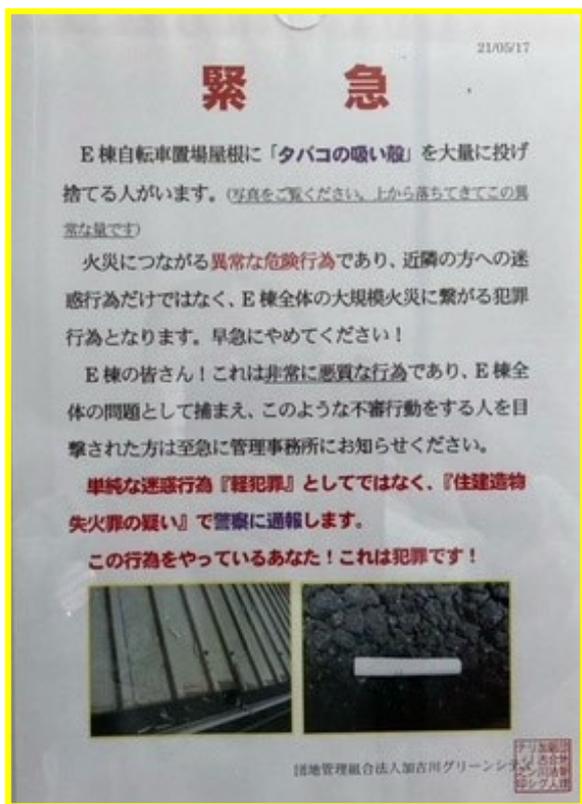


団地管理組合法人加古川グリーンシティ
 管理組合広報委員会
 グリーンシティ自治会
 管理事務所 ☎ (079) 425-6852
 ホームページ <http://www.greencity.sakura.ne.jp/>
 メールアドレス kanrikumiai@greencity.gr.jp

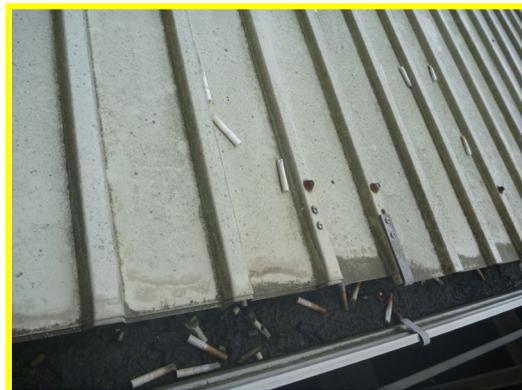
管理組合からのお知らせ

敷地内は禁煙です！！

先月の『グリーンだより』でお知らせしました「**たばこ吸殻のポイ捨て**」について、E棟自転車置場の屋根への大量の吸殻投棄に対して、下記の警告文を掲示しました。その後、2週間が経過しましたが、たばこ吸殻のポイ捨てはありません。しかしながら、敷地内においては、まだまだあちこちにたばこの吸殻が見られます。それが目に入るのが悲しい現状です。自分の“庭（敷地内）”と意識すればそのような行為はできないはずです。ごく一部の人の、後先を考えずにやっている**許しがたい行為**です。当マンション敷地内は禁煙です。ルールを守って行動してください。



（前月）



（今月）



“指定ごみ袋” 使用が義務化

毎週2回（月・木曜日）収集されている「燃やすごみ」のごみ袋は、6月より**“加古川市指定のごみ袋”**以外の使用ができなくなりました。初日6月3日（木）の「迷惑ごみ」は、以下のとおりでした。

- ABG棟：2袋と袋に入っていない発砲スチロール1個
- C D棟：2袋
- E F棟：1袋

合計6個の「迷惑ごみ」が、“指定ごみ袋”未使用のため、収集されず残されてしまいました。

“指定ごみ袋”に入っていないごみは収集されません。必ず**“指定ごみ袋”**に入れて、出してください。

こんなこと知ってましたか？

日常生活の中で、自分の身体の不調や変化に気付いた時「どうしたんだろう？今までとは違うぞ！」など、疑問に思ったり、不安になったりした経験は誰にでもあるんじゃないでしょうか？

そんな時は、そのまま放置するのではなく、怖がるだけでなく、いろいろと考えを巡らせてみるのが大切だと思います。

そのためには、知識や認識を身につけることも必要ではないでしょうか？

今月は**身体の不思議**の最終⑤⑥になりますが、思いを膨らませてみてください。

⑤ 「心臓がん」で聞いたことないけどどうして？

日本人の主な死因の第1位は「がん」と言われ、肺がん・胃がん・肝臓がん・乳がん・大腸がんなど、様々な部位や組織にできることで知られている。

しかし、「心臓がん」ってあまり聞いたことがないのは何故？

実は、「心臓がん」の発生頻度は約0.02%で、あることはあるが、他の臓器と比べ、心臓は「がん」になりにくいといわれている。いろんな訳があるけれど・・・なりにくい理由の1つは、心臓の温度に関係があり、がん細胞は温度が低い時に増える性質があって、心臓は常に動いているので他の臓器と比べて温度が高く、がん細胞が増えにくいと言われているためである。

調査結果でも、温度の高い心臓は、がん細胞が増えにくいことが分かっている。

※温度(体温)はとても大切で、だからこそ平熱が低い人は、いろんな「がん」になりやすいと言われるゆえんで、日頃から運動や入浴を心がけ、代謝を上げて平熱を高くする生活することが、様々ながん予防につながると考えられている。



⑥ シャッキリってどうして出るの？止め方は？

シャッキリというのは、異常な飲み込み反射であって、シャッキリの引き金となる“シャッキリスイッチ”は、喉から食道にかけて存在している。具体的には、**食べ物を飲み込む際に、喉に詰まりそうになると危険を察知してスイッチが入る**→すると脳のシャッキリ中枢が働き、シャッキリを誘発させる。なので、シャッキリの止め方は、シャッキリスイッチがONになると、連動するシャッキリ中枢が働くことの2つを抑えると止まる。

最後に、シャッキリの止め方2つを掲載しますので参考になれば試してみてください。

- ① 両耳の穴に人差し指を入れる＝耳の奥にある迷走神経(シャッキリ中枢とつながっている)を刺激することで、シャッキリ中枢の働きがおさまる。
- ② 水を飲む＝シャッキリは「何か食道に食べ物が残っているぞ！飲み込め！」と脳が誤解して反射を起こしているので、水を一気に飲むことで「食べ物は全部流れましたよ！何もありません！シャッキリを止めて！」と知らせあげると、脳の反応がおさまり、シャッキリが止まる。

※高齢者、幼い子が試す場合は、十分に注意して行ってください。



自治会からののお知らせ

《夏祭り 中止》

『グリーンシティ夏祭り』を夏休み初めに予定していましたが、大変残念ですが、今年も中止することになりました。

『グリーンシティ夏祭り』は、夜店とステージが主なプログラムです。多くの人が集まって、楽しく準備したり、談笑したり、飲食したりしてコミュニケーションを図ることを目的としています。しかし、新型コロナウイルス感染のリスクがまだまだ大きいと考え、開催を断念しました。

『加古川市民レガッタ』『加古川マラソン大会』『加古川ツーターチ』など、加古川市主催のイベントの中止も報道されています。

同じく加古川市主催の『加古川まつり』は、加古川市からの要請があって、「おまつり広場」全18会場が開催されることになりました。各会場とも、8月から来年3月の期間に、実施日や会場を分散し、規模を縮小して行われます。

その1会場である『氷丘まつり』については、実行委員会でこれから詳しく話し合っていくという連絡がありました。『氷丘まつり』には、加古川市より70万円の補助金が出ています。

“なかよし広場” 開催

木々の緑が深まる季節になりましたが、皆さんお変わりないでしょうか。

先月に続きDVD鑑賞会を行いたいと思います。

コロナ禍の中、少しでも皆さんが笑顔になれるように準備をしてお待ちしておりますので、ぜひ来てくださいね。

日時 6月26日(土)
9時30分~11時30分
場所 集会所ホール

5月のニューフェイス
〇〇〇〇 〇〇 さん

小学校PTAからののお知らせ

今年は、例年よりかなり早い梅雨入りとなりました。

雨の日は、

道路が滑りやすい

傘で周りの様子が見えにくい

雨音で周りの音が聞こえにくい

など、普段の登下校より危険なことがあります。

雨の日の登下校の注意点を、今一度、ご家庭でもご指導をお願いします。

園芸部からののお知らせ

5月19日に加古川市からいただいたペチュニアの植え込み作業が2日に完了しました。

ふれあい公園やE棟東屋の花壇と各棟にはプランターに植えて配置しましたので、色とりどりの花を楽しんでください。

咲き終わった後の花がらをこまめに摘んでやると次々と花を咲かせます。気が付かれた方は遠慮なく花がらを摘んでやってください。



ペチュニア



A棟シンボルツリー“フェイジョア”の花

 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)

7月										6月																			
11日	10日	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		
土	金	木	水	火	水	火	土	金	木	水	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	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				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		
															なかよし広場														
	理事会						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！

7月の集会所での
卓球開放は中止します。

こんな意見がありました



6月かきたり!!

どうしてかは...

市指定ごみ袋で燃やすごみを出さないと収集されなくなりまして

そうだね!!

これだね!!

そうそう!!

10枚の配布もあつたし、しっかり変更しよう!!

by 南雲風助 (なぐもふうすけ)

先月号の正解

① 指定ごみ袋
② 22日
③ ペチュニア

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。

《次の問いに答えてください》

① “指定ごみ袋”の初日、「迷惑ごみ」は合計〇個。
② 心臓は〇〇が高いため、「がん」になりにくい。
③ A棟のシンボルツリーは“フ〇〇〇〇〇”です。

応募用紙

① 個

どしどしご応募ください!

6月の答え

① 個
②
③ フ

応募締め切り日：6月30日
提出場所：管理事務所

カガナ
棟 号 氏名