



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 》

2023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（銀色：シルバー）を貼付してください。

登録日時 3月6日（月）～4月15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21日（金）までに廃棄札（管理事務所で交付）を付けて、**各自でF棟西側特設集積所に持って行ってください。**

《 マンション敷地内の交通ルールを守りましょう 》

一昨年、マンション内の消えかけていた道路表示を一新しました。
それに伴いマンション敷地内の制限速度を新たに時速20kmとしました。
もちろん、一旦停止箇所では必ず停止していただかなければなりません、
停止されない方が多く見られます。
一旦停止箇所では、必ず停止してください。



◆みんなの安全のために、停止線ではしっかり車を止め、
マンション敷地内道路は時速20km制限を守るようにしましょう！

修繕委員会からのお知らせ

2月より第1期大規模修繕工事（A棟・B棟・C棟・G棟）の直接仮設工事の足場組立から開始させて頂き1ヶ月が過ぎました。

全体工程表に従って作業を進めており、お陰様で予定通り進んでいます。皆様にはご不便をお掛けしますがご協力の程よろしくお願い致します。

引き続きバルコニーの物品調査を行い、その後、各戸に調査結果をお知らせしますので、バルコニーの片付けをお願いします。

**ご自身で片付けが困難な場合は、遠慮なく工事現場事務所に
ご相談ください。**

工事現場事務所 ☎ 079-490-3574



＜工事風景＞

こんなこと知ってましたか？

さすが3月！吹く風がずいぶん暖かくなってきました、いよいよ春が近づいていることを知らせてくれているようですね。「卒」と「入」の文字もくっきりと浮かんできました。学校生活に区切りをつけるお子さんたちには、素敵な思い出を十分に残してほしいなあとも思います。

先日、ある書物を読んでいると、体育の苦手を“得意”に変える！という文章が目にとまり、多くの子どもたちが苦労しながら乗り越えていくだろう「かけっこ」「とび箱」「逆上がり」「二重とび」の4種目を取り上げられていました。中でも**かけっこ**という項目に興味津津になってしまいました。と言うのも、大昔の私事ですが・・・小学生の頃の私自身は「とび箱」「逆上がり」「二重とび」などは努力を重ねることで徐々にクリアできていたのですが、**かけっこ**だけは何度挑戦しても練習を重ねても速く走れないまま悔しくて悲しい気持ちになったことや、大人になっても心残りを覚えています。という訳で「あの頃、これを知っていたらどんなに嬉しかったことだろう」・・・と感激した内容だったので、早速皆さんにもお伝えしたくなりました。

今なら、パソコンやスマホで検索すれば動画で詳しく解説されたり、あっという間に解決できたりすることでしょうか？！今回は、新年度の目標を持って挑戦を考えている子には、大人が寄り添い、文章を繰り返し読み解きながら声かけすることを続けてみませんか？

まず、「苦手を見つける」→「ポイントを押さえて練習をする」の2ステップをクリアできれば、苦手だった運動が得意に変わっていく！できていた子は、もっと上手くなる！誰もが「運動大好き子」になれる！そうですよ。大人も子どもも一緒にがんばりましょう！！

かけっこについて＝ちょっとしたコツさえつかめば、ぐんと速くなれるので、まずは遅い原因がA～Dのどのタイプかを見極めましょう！

《A：亀スタートタイプ》

◆動き出しが遅い ◆「よーい」の段階でひざが伸びている ◆体が起きている（前傾姿勢で構え、「ドン」の合図で地面を見ながら走り出すのが正解。逆に、体を反って構え、「ドン」の合図で前を見てしまうようでは亀スタートになってしまう）

※ポイント 素早いスタートをするには、最初からひざを曲げて、体を低く構えるのがポイント。

「スタートラインから体を乗り出して構えてごらん」と言葉をかけるだけで、自然と前傾姿勢になる。

《B：腕ガッチガチタイプ》

◆手に力が入りすぎている ◆手を横に振る ◆手を前に振っている（腕を後ろに振るからこそ肩甲骨が動き、腰椎が左右にふれて足が動く。試しに上半身だけで腕を振ってみるとよくわかる）このタイプは気持ちが焦りすぎてしまう傾向もある。

※ポイント 腰の振りや足のピッチ（回転）を速くするには腕をしっかり後ろに振ること。弱点解消の言葉は「後ろの太鼓をバチでたたきながら」または「後ろにヒジ打ちをしながら走ってごらん」と。

《C：のけぞりタイプ》

◆体を起こして走る ◆上下に飛び跳ねるように走る ◆猫背で走る（おじさんのようにお腹を突き出して走ったり、猫背になってしまうこのタイプは、理想の前傾姿勢フォームに変えるだけで、ストライド（一歩の幅）は簡単に大きくなる）

※ポイント 「気をつけ」の姿勢から体を前に倒すと片方の足が自然と前に出る。実は、これが無理のない自然な走り方。つまり、「前に倒れそうになりながら走ってごらん」とアドバイスすること。

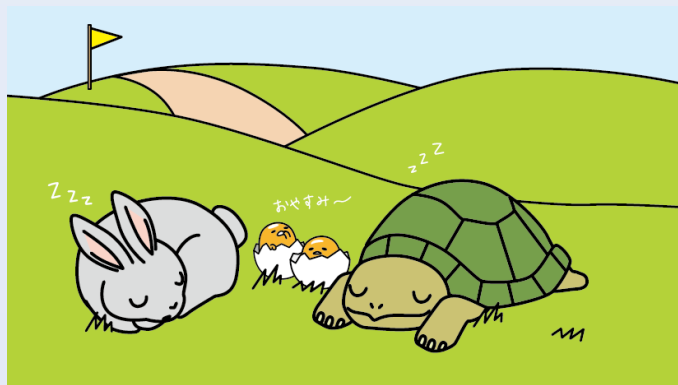
《D：ドタバタタイプ》

◆ほとんどひざが上がらない ◆ずっと「足の裏全部」をつけながら走る ◆かかとがももの裏にあたっている（ストライドが小さく、まっすぐに走るのも苦手なタイプ。一度かかとで着地してから体重をつま先にうつし、力強く地面を蹴ることで一歩は飛躍的に大きくなる。）

※ポイント つま先を使って地面を強く蹴ると、ももが大きく上がる。「つま先だけで走ろう」という言葉をかけて、腕を大きく振り、つま先で地面をけってももを上げる練習をする。

これらのポイントを踏まえてがんばりましょう！！

《次号につづく》



自治会からのお知らせ

“桜まつり” 中止

今年の姫路での桜（ソメイヨシノ）の開花予想日は、3月23日（木）頃となっています。

桜は開花後の気温にも左右されますが、開花から約1週間後が満開になるので、グリーンシティ敷地内の桜も3月30日（木）3月31日（金）頃が見ごろになりそうです。

この3年間、コロナウイルス感染拡大防止のため自治会主催の“桜まつり”（お花見）を見送ってきました。

今年こそは“桜まつり”を開催して欲しいとの声も多くありましたが、コロナ感染状況はだいぶ落ち着いてきたとはいえ、兵庫県内でも毎日約500人の感染者数が報告されていること、お花見はパーティーの場面でアルコールも含めた飲食を伴うことから、今年も自治会主催の“桜まつり”は中止することとします。

なお、個々の責任において実施するお花見については禁止するものではありませんので、満開になった桜の下で思いっきり楽しんでください。

“ごみの分別” を確実に！

大規模修繕工事が2月1日（水）から始まり、足場が組み上がった住戸から、順次バルコニーに置いてある物品の片付けをお願いしています。

不要な物品を廃棄したい場合は、大規模修繕工事説明会資料を参考にして、A棟ファイヤーレーンに設置しているコンテナに投入してください。

なお、加古川市の「資源物」「ごみ」として回収してもらう場合は、全戸に配布しています加古川市発行の「分別の手引き」を参考に“ごみの分別”を確実にお願いします。

不明点などありましたら、工事現場事務所、または管理事務所までお問合せください。

工事現場事務所 ☎ 079-490-3574
管理事務所 ☎ 079-425-6852

中学校PTAからのお知らせ

1年間、中学校PTA活動にご理解ご協力くださりまして、ありがとうございました。

小学校PTAからのお知らせ

6年生の皆様、ご卒業おめでとうございます。
今年度も小学校PTAの活動にご協力いただき、ありがとうございました。

“なかよし広場” 中止

今月の「なかよし広場」は“ふれあいバスツアー”と日程が重なっているため、お休みさせていただきます。

コロナ感染症が5月8日から感染症5類に移行されれば、コロナ前のような茶話会形式に戻しますので、お楽しみに！

園芸部からのお知らせ

二十四節気の啓蟄も過ぎて、虫たちも文字通り、うごめき（蠢き）始める季節になって来ました。

今月の作業として、昨秋植えたビオラがどんどん咲き誇るように、各棟前のプランターのビオラに追肥をしようと計画しています。

今月の花

E棟玄関前の花壇に、春の訪れを感じさせてくれる黄色い“クロッカス”が咲いています。

昨秋、球根を植えて霜や凍結にも負けずに元気に咲く姿はとっても可愛いですね！



クロッカス

こども会からのお知らせ

3月24日（金）13時から卒業、修了記念品を各ご家庭へお届けします。

ご都合の悪い方は、こども会役員までご連絡下さい。

1年間、こども会活動にご理解、ご協力ありがとうございました。



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。

4月の集会所での
卓球開放は中止します。

氏名
フリカナ