



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](mailto:kanrikumiai@greencity.gr.jp)

## 管理組合からのお知らせ

### 「第28回クリーン作戦」今年もやります！

兵庫県内のコロナ感染者数は約250人/日程度で下げ止まりしている状況ですが、昨年3年ぶりに再開した『クリーン作戦』を今年も実施します。

自分たちの住んでいる街を、美しく居心地良くするために、グリーンシティに居住している皆さんの参加をお願いします。

管理組合が主催するいろいろな行事に参加して、挨拶やちょっとした会話をすることで、疎遠になりがちなマンションの近所付き合いが始まります。行動を起こすことで、グリーンシティに愛着が湧き、お互い様という気持ちも芽生え、人にも優しくなれるのではないのでしょうか？

なお、検温、手指消毒、マスク着用は個人の判断にお任せします。

開催日時	令和5年 4月22日（土） 午前9時30分～ 1時間程度 ※雨天の場合、令和5年 5月13日（土）
対象者	居住者全員
集合場所	B・C棟間ファイヤーレーン
内容	敷地内清掃（ごみ拾い、草引き、自転車整理、etc）

※自転車を廃棄される方は、4月22日（土）のクリーン作戦までに廃棄札（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下さい**。管理組合がまとめて無償で廃棄処分します。

### <自転車登録更新のお願い>

令和5年度自転車シール（シルバー色）の貼り付けられていない自転車が見受けられます。4月22日のクリーン作戦で、シールの貼られていない自転車は管理処分しますので、管理事務所で自転車シールを購入して貼り付けて下さい。

### <情報システム委員会からのお知らせ>

第1期大規模修繕工事に向けての工事説明会を1月14日（土）、15日（日）に開催しました。

その際、説明会会場に来られない方のために、会場の様子をご自宅のテレビにライブ配信しましたが、都合がつかずライブ配信を見られなかった方から、再度テレビ配信してほしいという要望がありましたので、情報システム委員会では再配信のための準備を進めてきました。

その結果、近々再配信することができそうになりましたので、もうしばらくお待ちください。配信日時が決定しましたら、改めてお知らせします。

なお、第2期大規模修繕工事の工事説明会は6月中旬に開催する予定です。開催日時が決まりましたら、別途案内させていただきます。

### 修繕委員会からのお知らせ

桜の花も満開、過ごし易い季節になりましたが外の景色が台無し、申し訳ありません。

大規模修繕工事も着工から2ヶ月が経ち、作業の方は全体工程表にそって遅れも無く順調に進んでいます。これも皆様方のご協力のお陰だとお礼申し上げます。各棟の作業工程は各棟に設置しています掲示板に掲示していますのでご確認ください。

## こんなこと知ってましたか？

大谷翔平選手のファンというだけで、野球にはあまり興味のなかった私でも、WBCの中継だけはテレビにかじりついて観戦し・・・いまだにロス状態が続いています。日常は対戦相手であっても、日本のチームのために一丸となって“世界一”を目指す「侍ジャパン」のあの気迫とチームワークの凄さが思いっきり心地よく伝わってきて目が離せない日々でした。もちろん!“世界一”が決まった瞬間は、本当にありがとう!の言葉と感謝の気持ちでいっぱいになりましたね!

選手たちのあの顔・闘う姿は、まるで少年野球チームのメンバーが、それぞれの夢に向かって努力し輝いているようにも見えて、未来を担うたくさんの子どもたちにも、(野球に限らず)このようなキラキラをずっと持ち続けて欲しいなあ!!と願ってしまいました。

では、私たちも身近なところで努力を続けましょうね!今回はとび箱について=ジャンプしたり、またがったり、飛び越えたりなど、全身を使って遊ぶ機会が減っている最近のようで、小学校でとび箱を前にして戸惑う子も多いそうです。でも、普段の生活にない動きが多いので、体の基礎をつくるのに役立つ大切な運動になります。まずは苦手や戸惑いの原因がどのタイプかを見極めることが第一になりますね。

### 《A：立ち止まりタイプ》

- ◆とぶことがとにかく怖い
- ◆踏み切りが弱い
- ◆足の裏全体で踏み切り板を蹴っている

**※ポイント** 正しい踏み切りの仕方は、「両足をそろえ、つま先でトンと蹴る」こと。「ケン」「ケン」・「パ」と声に出しながら、両足で着地する「パ」のときにひと休み入ると、感覚をつかみやすい。

### 《B：っ走りタイプ》

- ◆かけっこのように全速力で走っている
- ◆助走の距離が長すぎる
- ◆とび箱に向けて斜めに走っている【小学生に多いのは、かけっこのような全力の助走。また、「走ればとべる」との思い込みから遠くからでも走ったり、斜めに走ったりすると、助走から踏み切りへのリズムが崩れてしまう。】

**※ポイント** 心を鎮め、集中がとぎれない助走が理想的。「両足をそろえて『気をつけ』をし、息を吐きながらスーっと走り始める」練習をしよう。走るとき、肘は軽く伸ばして腕を振るように。

### 《C：お座りタイプ》

- ◆体重の移動ができていない
- ◆上体が前に倒れていない
- ◆手のつき方が違っている【腕をつっぱってブレーキをかけてしまったり、上体が後ろに反ってしまったりするせい。手の位置がとび箱の手前すぎたり指先が横を向いたりしても「体重の移動」ができず、座り込む原因に】

**※ポイント** 腕の力で前に進む「アザラシ歩き」がよい。腕立ての姿勢になり、肩を前につき出すつもりで交互に手を前に出す。これによって体重移動のコツをつかめると、共に腕の力がつく。

### 《D：キケン基地タイプ》

- ◆ひざや背中が伸びている
- ◆前につんのめってしまう
- ◆尻もちをついてしまう【最終的な目標は、とび箱を大きく、きれいにとぶこと。きれいなとび方ができれば自然と高い段もとべるようになる。着地も重要。正しい着地は美しく、ひざや足首も傷めない。】

**※ポイント** 足がマットに着いた瞬間にひざを曲げて、ショックを吸収するのが正しい着地。

「足がマットに着くと同時に、両手で軽くマットをさわってごらん」と言葉をかけると、自然にひざが曲がる。また、「腕を支点とした体重移動」を体感するには、大人が馬になっての練習が効果的だそうです。子どもを大人の背中をまたぐように座らせ、肩あたりに手をつけて、大人の頭の前にとび降りさせるのですが、体重が腕にかかるようゆっくりと行わせるようにすることが大事です。

「逆上がり」と「二重とび」は次回に!



# 自治会からのお知らせ

## “ふれあいバスツアー”の報告

桜も咲き始めた3月25日（土）、菜種梅雨の真ただ中でしたが、幸い雨が上がり曇り空ながら自治会主催の「ふれあいバスツアー」を4年ぶりに実施することができました。

参加者は幼稚園年長さん3人、小学生6人、中学生4人、大人33人の総勢46人で「道の駅フルーツフラワーパーク大沢」へ、大型観光バス2台を連ねてバーベキューを堪能して来ました。

西側チェーンゲート前で受付を済ませて、何の混乱もなく予定通り、11時30分にフルーツフラワーパークに到着！

早速バーベキューハウスに案内されて、準備されていた「特上和牛のバーベキュー」をみんなで堪能しました。



お肉はとても柔らかくて、最高においしかったです。

BBQ終了後は、各グループごとに遊園地、温室のチューリップ、モンキーシアターショッピングなどを楽しんで集合場所のホテル前駐車場に全員集合！



帰りも無事予定通り16時に、帰着・解散となりました。

お疲れさまでした！

今回参加された方、参加できなかった方、次回の『ふれあいバスツアー』の参考にさせていただきますので、このグリーンだよりのご意見欄を利用して感想やご意見を聞かせてください。よろしくお願いします。

# “なかよし広場”お休み

皆さん、お変わりありませんか？

今月のなかよし広場は、クリーン作戦と日程が重なるため、お休みさせていただきます。

来月のなかよし広場を、お楽しみに♪

# 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。5月には新入生交流会も予定しております。上級生や新しいお友達と楽しく活動していきましょう。

## 令和5年度新役員のご紹介

会長	○	○○○	○○
副会長	○	○○○	○○
会計	○	○○○	○○
A B E F 棟長	○	○○○	○○
C D 棟長	○	○○○	○○

本年度も昨年同様、よろしくお願いします。

# 小学校PTAからのお知らせ

新1年生の皆さん入学おめでとうございます。新2～6年生の皆さん進級おめでとうございます。

今年度、地区PTA役員を紹介します。

常任	C D 棟長	○	○○○	○○
副常任	E F 棟長	○○○○○	○○	
	A B 棟長	○○○○○	○○	

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5年度新役員を紹介します。

地区代表（施設部）	○	○○○	○○
副代表（愛護部）	○	○○○	○○

本年度もよろしくお願いします。

# 園芸部からのお知らせ

今年のグリーンシティの桜は、昨年より4日早く3月21日に開花し、グリーンだよりを編集している今日（4月2日）は、もう散り始めています。

来月はペチュニアの植え込みを行います。時間の許す方は、ぜひお手伝いください。詳細は後日連絡します。

## 今月の花

A棟東側の三角花壇に薄紫色の可憐な「ハナニラ」がたくさん咲いています。

以前紹介した紫色の「ムスカリ」や白い「ノースポール」とみごとなお花畑を造っています。



ハナニラ



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）

