



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

《 消防設備点検のお知らせ 》

毎年春と秋の2回、消防法（第17条の3の3）に則って、消防用設備の点検を実施しています。この法定点検は、万一の火災時において『火災報知設備が作動しない』『避難はしごが降りない』などのトラブルを予防するために非常に重要です。

過去の点検実績を調べてみると、長年にわたって点検を受けていない住戸も見受けられます。

消防設備点検に該当する住戸*におかれましては、すでに案内しておりますので、お忙しい中恐縮ですが『在宅および受検』のご協力をお願いします。

※消防設備点検に該当する住戸とは

11階～14階のすべての住戸（自動火災報知設備が対象）
および避難はしごが設置してあるすべての住戸

《 クリーン作戦完了のお礼 》

棟間を吹き抜ける風がかなり強かったものの、好天に恵まれた4月22日（土）、昨年に引き続いてクリーン作戦を実施しました。

当日は中学校の参観日と重なったため、やや少なめの約70人の子どもからお年寄りまでの居住者に参加いただき、『第28回クリーン作戦』が無事完了しました。参加してくださった皆様、ありがとうございました。

クリーン作戦当日は、女性と子ども達には主に敷地内のごみ拾いと草引きを、男性には未登録自転車の整理を実施してもらい、いつもながら手際よく作業が進みました。

水路清掃は昨年と同じく、清掃業者に委託して4月10日に完了しました。

年に一度の大がかりな敷地内清掃も大切ですが、普段から美化への関心をもって「敷地内にごみを捨てない」「不用になった自転車は個人で処分する」など、居住者の皆様のご協力をお願いします。



自転車整理



草引き

修繕委員会からのお知らせ

第1期修繕工事も終盤に入り、生まれ変わったグリーンがお目見えしましたが、いかがですか？
第2期（D棟・E棟・F棟）修繕工事が7月から始まります。それに先駆けて工事説明会を6月に開催します。
なお、開催日時は後日お知らせしますのでよろしくお願い致します。

工事に関するご質問がある方は、説明会場へ来場いただきますようお願い致します。

こんなこと知ってましたか？

あと2種目は「逆上がり」と「二重とび」です。今回は**逆上がり**について＝鉄棒のなかでも、苦手な子が多い逆上がり。腕の力や地面を蹴るタイミングなどいろいろな要素が絡み合うだけに、むやみに頑張るだけではできるようになりませんが、「ここ！」というポイントさえつかめれば、意外なほどあっさりできるようになるようです。逆上がりもまずは、自分の苦手なタイプを知ることから始めましょう！

《A：非カタイプ》

- ◆鉄棒に7秒間ぶらさがれない
- ◆回るとき、腕が伸びたまま
- ◆回るとき、鉄棒から腰が離れている（まずは「体を持ち上げる力」腕力が必要）

※ポイント 腕の筋力をつけるには、「ダンゴ虫」と呼ばれる「持久けんすい」が効果的です。自分で数えると、どうしても速くなってしまふので、「あごを乗せて10数えてごらん」と声をかけましょう。

《B：えび反りタイプ》

- ◆体が反っている
- ◆鉄棒を見ていない
- ◆足を振り上げていない（おへそを鉄棒に近づけなければ、逆上がりは絶対にできないので、腹筋を使って近づけて必ず鉄棒を見ること）

※ポイント 腰を鉄棒に近づける感覚を知るには「寝ころがり逆上がり」が効果的！寝ころがり、支える二人が棒を持って、子どもがつま先を頭の方に動かしながら腰をくるりと棒の上に乗せたら、支える二人が棒を持ち上げる。

《C：振り上げ苦手タイプ》

- ◆蹴る力が弱い
- ◆蹴る場所が鉄棒から離れすぎている
- ◆振り上げの方向が悪い（できない子は、蹴る方向を間違えていることが多い。前や真上ではなく、自分の後ろの方向を蹴って回転力がつくようにさせる）

※ポイント キーワードは「自分の頭のあったところを蹴ってごらん」で、イメージが作りやすく、動きがぐっと良くなるはず。

《D：びくびくタイプ》

- ◆後ろに回るのがとにかく怖い
- ◆後転ができない
- ◆地面から足が離れることに恐怖心がある（「後ろに回る感覚」が欠けていて、後転も苦手で、逆さになることへの恐怖心があるため、恐怖心を取り去るための練習が先決問題）

※ポイント 座布団などを使って少し傾斜をつけた布団の上で、後ろ回りの練習をしてみよう。「親指を耳につけて、回ってごらん」と声かけしよう。体を小さくして回ることによって感覚を養うことができる。

本当にこのような動きは、動画などの映像で見れば簡単に分かるのですが、長文の文字だけを何とか読み解いて、「やってみよう！」「子どもにも伝えたい！」と努力を重ねながら実践された方がいらっしゃるなら、頭が下がり大拍手を送りたいと思います。

何でも検索すれば大概のことが、すぐに解明される現代、時短で本当に便利な世の中になりましたが・・・ただ、思考力を育んで行くことを重点的に考えれば??やっぱり、子どもたちは親（周りの大人たち）をしっかりと見て、たくさん感じ取っていますもの！だからこそ、“大人もいっしょに学び、考え、体育しましょう！！”

次号は最終種目の「二重とび」です！



小学校PTAからのお知らせ

新1年生を登校班に迎えて1ヶ月がたちました。
安全に登校できるよう

- ◎ 集合時間を守る
- ◎ 走らない
- ◎ 休みの連絡をする



などのご指導を、ご家庭でもよろしくお願ひします。

こども会からのお知らせ

《交流会のお知らせ》

以下の要領で交流会(ビンゴゲーム大会)を開催します。

日時 : 5月14日(日)
10時~12時
場所 : 集会所ホール

先日募集しました司会のお手伝いは、応募多数のため抽選となりました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

“なかよし広場”開催

マンドリン・ギターの調べ

“ら・マロン”

ふれあいコンサート in グリーン
~あなたも一緒に歌いませんか、涼風にのせて~

マンドリン・ギターデュオ “ら・マロン” による “ふれあいコンサート” を開催します。
ギター担当は管理事務所の〇〇んです。
久しぶりに集まって、みんなで懐メロを歌いませんか? 歌詞カードも用意しています。
楽しい時間を過ごしましょう!

日時 : 5月27日(土)
9時30分~12時
(開演は10時です)

場所 : 集会所ホール

園芸部からのお知らせ

毎年、春と秋に加古川市からいただいている花苗の植え込み作業を以下の日程で行います。

お花が好きな方、居住されている棟のエントランスや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、お気軽にご参加ください。13日の土づくりの日は男性の力が必要です。お年寄りや子ども達の参加も大歓迎です。

花苗植え込み作業の日程

- ◎ 土づくり日時(男性の参加、大歓迎!)

5月13日(土) 9時30分~
☆雨天時は5月14日(日)

- ◎ 植え込み日時

5月20日(土) 9時30分~
☆雨天時は5月21日(日)

- ◎ 集合場所

E棟東屋(あずまや)

今回の花苗はペチュニアです。作業できる服装でお越しください。



今月の花

派手な花ではありませんが、敷地内のあちらこちらで、生垣として植えられている “シャリンバイ(車輪梅)” が満開です。

枝が車輪のように伸び、梅のような花が咲くので、この名前が付けられました。



シャリンバイ

中学校PTAからのお知らせ

5月20日(土)から22日(月)にかけて、3年生が沖縄県に修学旅行に行きます。



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)

6月										5月																	
11日	10日	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	31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
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
			燃やすゴミ収集日	かん・剪定枝・草収集日		燃やすゴミ収集日				燃やすゴミ収集日			燃やすゴミ収集日				燃やすゴミ収集日	ペットボトル・衣類・紙類収集日		燃やすゴミ収集日			蛍光灯・電池類・ライター収集日	燃やすゴミ収集日	びん・剪定枝・草収集日		燃やすゴミ収集日
														なかよし広場								理事会					お互いさま隊連絡会
							広報委員会	専門部長会	自治会役員会					修繕委員会													



**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！**

**6月の集会所での
卓球開放は中止します。**



5月になってあたたかくなだね

暑いね... 暑いです...

今日は消防設備点検があるみたいだね!

おしらせしてね!

そういえば! 防火会のラインで平和なおしらせもきてた

ここにクローバーがあるんだって!!

四つ葉のやつ探してみよう!!

by 櫻美 友絆 (さくらみ ともき)

今月のクイズ

先月号の正解

① クリーン
② シルバー
③ ハナニラ

正解者37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。

《今月号を読んで、次の問いに答えてください》

- ① 第2期修繕工事〇〇会 (D棟・E棟・F棟) 6月開催
- ② 花苗植え込み作業〇月〇〇日9時30分から来てね♥
- ③ “ら・〇〇〇”による、ふれあいコンサートお楽しみに

応募用紙

5月の答え

① _____ 会

② _____ 月 _____ 日

③ ら・ _____

とどしとご応募ください!

応募締め切り日: 5月31日

提出場所: 管理事務所

_____ 氏名