



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

4年ぶりに“夏祭り”を開催します！

新型コロナウイルスの発生から約3年余りが経ち、感染状況がだいぶ落ち着いてきたことから、政府は新型コロナウイルスの感染法上の分類を、5月8日に「2類」から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げました。

この間、グリーンシティでは自治会主催の行事をできるだけ控え、夏祭りも3年間中止してきましたが、上記の状況を踏まえて、皆さんお待ちかねの「グリーンシティ夏祭り」を4年ぶりに、**7月29日(土)**に開催することを決定しました。

詳細については来月号に掲載しますので、楽しみに！

来月から“卓球”ができます！

今まで新型コロナの影響で閉止していました“卓球開放”を、以下のとおり7月から再開します。卓球を楽しみたい方は、ぜひ利用してください。

日 時 : 毎月第1日曜日 午前9時～午後3時
場 所 : 集会所ホール

管理規約集改定に関する“説明会”を開催します！

加古川グリーンシティ管理規約改定から約15年が経過し、その間、国土交通省の作成する「マンションのための標準管理規約」は何度か改定されています。

そこで管理組合としては、約2年間にわたり管理規約改定に取り組んでまいりました。マンション管理組合としての正式な「管理規約改定」の承認は11月の通常総会になりますが、総会では多くの議題があり、規約改定の中身まで議論する時間はないと思われるので、以下のとおり「管理規約集改定」についての説明会を開催します。

なお、説明会の資料は6月20日頃に各戸配付する予定です。

日 時 : 7月8日(土) 午後7時～
場 所 : 集会所ホール
内 容 : 管理規約集の理事会改定案に関する説明会

修繕委員会からのお知らせ

大規模修繕工事について

先月のグリーンだよりも掲載しましたとおり、7月1日より第2期(D棟・E棟・F棟)大規模修繕工事を開始します。

つきましては、工事説明会を以下のとおり開催しますので、ご参加ください。

日 時 : 6月17日(土)・18日(日) 午前10時～・午後1時～(合計4回開催)
場 所 : 集会所ホール
内 容 : 第2期大規模修繕工事に関する工事説明会

工事に関しご質問等がある方は、説明会会場へご来場ください。

なお、当日工事説明会資料をお持ちの方はご持参ください。

◆現在、大規模修繕工事のため、工事用の足場を組んでいます。この足場を子ども達が遊び場になっている事例が発生しました。

危険なので、足場には絶対に入らないでください！ご家庭でもご指導をお願いします！

こんなこと知ってましたか？

“体育の苦手”4種目のおしまいは、二重とびです。

二重とびについて＝なわとびは、楽しみながら体づくりができるうえ、用具の動きに合わせて自分の体をコントロールする技術も養われます。一重とびができるのに二重とびができない場合、スピードの問題と思われがちですが、理由はそれだけではないのです。



《A：とび縄NGタイプ》

- ◆グリップ(持ち手)が短い
- ◆ロープが長い
- ◆ロープが綿や麻でできている(なわとびができない、一重とびはできるのに二重とびになるとつまづいてしまうという場合、原因の8割は、とび縄にある。いくら練習してもとべない場合とび縄をチェックしてみてください！)

※ポイント

よいとび縄は、18～21cmのグリップで、ロープの真ん中を片方の足で踏んで胸の高さになり、なめらかに回転するもの。グリップが短い場合はトイレトペーパーの芯などを巻きつける方法も！



《B：手足バラバラタイプ》

- ◆腕でとび縄を回している
- ◆同じテンポでとべていない
- ◆手と足を動かすタイミングが合わない(何としても2回とび縄を回転させようと手の方に気を取られ、とび縄に足がひっかかってしまうという、初心者が多いタイプ。次のポイントの練習ですぐにできるようになるので安心して！)

※ポイント

「手たたきジャンプ」で手足のタイミングをつかみましょう。ジャンプして上がったとき、おへその前で2回「パン、パン！」と手をたたきます。これを連続10回、慣れたら20回行いましょう。

《C：回転のろのろタイプ》

- ◆腕を大きく、ゆっくり回している
- ◆とび縄の持ち方が間違っている
- ◆とび縄にクセがついている(結んで保管していることでとび縄に変なクセがつき、うまく回らないというケースがよくある。また、親指をまっすぐにしてグリップを持っているかどうかをチェックする)

※ポイント

二重とびはとび縄の速い回転が命。親指をまっすぐにしてグリップを持ち、手首は上下に振るような感じで「ビュビュン、ビュビュン」という音を出すような気持ちでとびましょう。

《D：くの字ジャンプタイプ》

- ◆とび縄が体から離れている
- ◆体が「く」の字になっている
- ◆とぶとき、ひざが曲がっている(上体が前に倒れたり、ひざが曲がるのは、2回とび縄を回そうとして高くジャンプするから。高くとぶのではなく、とび縄の回転を速くすることが大切。そのためにも姿勢を正しく！)

※ポイント

二重とびの姿勢は、一重とびとまったく同じで「背すじをまっすぐ、ひざも伸ばす」こと。両ひじをつけて手は腰の横におき、手首だけ振りながらとび縄を回すのが、正しいとび方です。「なわとび」も苦手の見極めが第一ですね！

熱中症やコロナ禍の影響から、運動に費やす時間がどんどん少なくなって、運動会も一学期早々とか、午前中のみで行う小・中学校が主流になりつつある昨今ですが・・・「体が資本」体力が付かないと何事も始められない気になるのが通常かな？・・・でも、何も大きな道具や広い場所を求めなくても、身ひとつで日々少しずつ積み重ねて行けることであれば十分なんだ！と思ったとき、**この「なわとび」は最適じゃないか？！とも！！**

こども会からのお知らせ

5月14日(日)に、交流会を開催しました。
たくさんのご参加ありがとうございました。



こども会交流会の風景

小学校PTAからのお知らせ

以下の日時で廃品回収を実施することになりました。

日時 : 7月1日(土) 午前8時まで
雨天予備日 7月2日(日)
場所 : 各棟ゴミステーションにお出しく
ださい

詳細は各家庭にプリントを配布させていただきましたので、ご協力をお願いします。

また、雨の日が多くなる時期ですので、登下校時の事故には気を付けて下さい。

中学校PTAからのお知らせ

6月の中学校行事は以下のとおりでした。

8日(木)~9日(金) 2年生 広島県に校外学習

“なかよし広場” 開催

ムシムシとした梅雨の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか?

久し振りに、ゆっくりとお茶を飲みながら、おしゃべりしませんか?

お茶とお菓子を用意して、多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 : 6月24日(土)
9:30~11:30
場所 : 集会所ホール

先月は、マンドリン・ギターデュオ “ら・マロン” の演奏に合わせて、懐メロを歌いました。みなさんの歌声と笑顔でいっぱいの、楽しい時間を過ごせました。



5月のふれあいコンサート風景

園芸部からのお知らせ

加古川市から毎年いただいているペチュニアの植え込み作業が22日(月)に完了しました。

E棟東屋の花壇、ふれあい公園の花壇、各棟のエントランスの前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。

22日(月)には、ふれあい公園の花壇で保育園児にもペチュニアの植え込みを体験してもらいました。

今月の花

今年の近畿地方は、平年より1週間以上も早く、5月30日に梅雨入りしてしまいました。

梅雨の代表的な花と言えば“アジサイ”ですね!

グリーンシティにも“ガクアジサイ”が咲いていますよ!



ガクアジサイ

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)

