



管理組合からのお知らせ

《第39期 管理組合理事候補者について》

各棟代表理事の任期満了に伴い、A棟1名、D棟1名、E棟1名、F棟1名、計4名の理事候補を公募しましたが、立候補がありませんでした。したがって、管理規約に則り9月2日(土)に集会所ホールにて公開抽選会を行い、各棟5名の仮候補者20名を選出しました。後日当事者による話し合いの後、4名の候補者が決まります。

11月に開催予定の管理組合通常総会において承認のあと、理事会新体制の役員が決定されます。

修繕委員会からのお知らせ

《雑排水管清掃作業(10月2日(月)～10月16日(月))について》

本年も雑排水管清掃を実施いたします。D棟E棟につきましては、大規模修繕工事のため来年早期に延期します。なお、各戸の作業実施時間帯などの詳細につきましては、別途ご案内します。

排水管を清掃していないと、排水管づまりの原因となります。当マンションに於いても、水漏れ事象が今期は7件発生しています。このような事が起きないように、雑排水管清掃を受けてください。

作業実施時間帯は、在宅していただきますようお願いいたします。

日	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
棟	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
外部															外部のみ
A棟															
B棟															
C棟															
D棟															
E棟															
F棟															
G棟															

民生児童委員からのお知らせ

《高齢者の実態調査について》

加古川市では、福祉施策の基礎資料として、また見守り活動の一環として、高齢者の実態調査を行っています。

満70才以上で下記に該当する方は、高齢者・地域福祉課、または民生児童委員までお知らせください。

1. 寝たきり
2. 認知症
3. 寝たきりかつ認知症
4. ひとり暮らし
5. 夫婦のみの世帯

【連絡先】

加古川市高齢者・地域福祉課 ☎ 079-427-9208
民生児童委員

○ ☎ 000-000-000

(担当: A・B・C・G棟)

○ ☎ 000-000-000

(担当: D・E・F棟)

こんなこと知ってましたか？

9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうですが、さすがにセミの鳴き声から秋の虫の音に変わったことで、秋も身近になってきたんだなあと思いました。

今月は「敬老の日」がありますね。我がグリーンシティ内でも「高齢者」と呼ばれる方たちが増えつつある現状ですが、皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか？それぞれにご自愛いただき、これから健康な日々を送ってくださいね。

私の周りでも、“生涯できるだけ長く健康で過ごしたい！”と願う声は尽きません。そんな中、“**フレイル予防**”という言葉が話題になっていて、皆さんも既にご存じのこととは思いますが・・・

「**フレイル**」とは、健康な状態と要介護状態の中間段階で、加齢により心身が老い衰えた状態（病気とか老化による身体・心の変化で、身体的・認知的な機能が低下した状態）を言うそうです。そして、健康状態を維持するには、**フレイル期**に入らないように予防することが肝心なのですね！

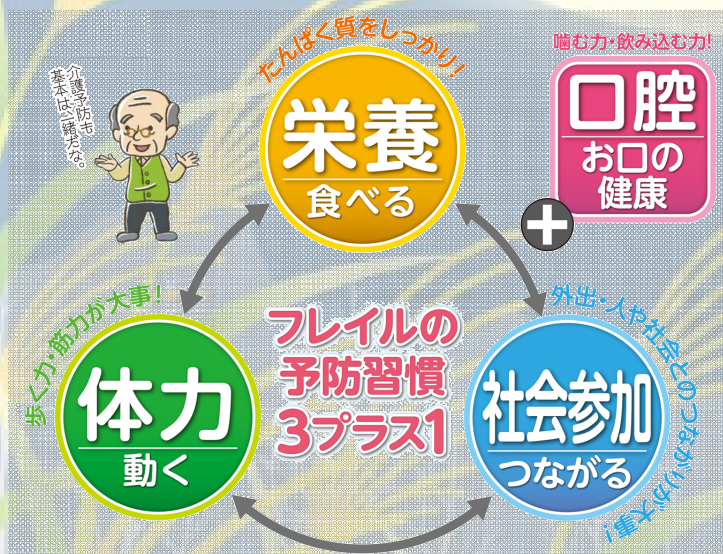
誰しにも訪れる心身の老化ですので、じゃあ**フレイル**（人によって現れ方は様々ですが）予防のために行うべきことは何なのか？を考えた時、必要な3つの要素が提唱されていることもわかりました。それは、「3本の矢」と呼ばれていて**社会⇄体力⇄栄養**面を意識しながら充実させ、**フレイル予防**に繋げていくことのようにです。

栄養面は、各家庭で日々作られている料理にプラスして必要な栄養素を検討してみてくださいね。体力面は、日常的に取り入れられているでしょうか？ウォーキングなどの有酸素運動や、集会所で定期的に行われている“いきいき100歳体操”など、皆でワイワイ賑わいながらの運動や集会所が、とても効果的なようです。そうなんです！このように積極的に人と交流する、社会参加することが、**フレイル予防**には欠かせない重要な要素とされているんです。

楽しく会話しながらゲームをしたり、身体を動かしたりなどのおもしろい取り組みをすることで、頭が喜びや楽しみを感じるとドーパミンがアップして、意欲・集中力が向上する、心身の活力を強くできるようになる！というデータもあるそうです。

『人と会って話すことがめんどくさい』『大勢の場所へ行きたくない』と思う人もいらっしゃることでしょう？！でも、イヤイヤ参加するうち、段々と興味が湧いてくることだってきっとあると思いますよ。さあ、好きなことを見つけに行ってみよう！と思いきって動いてみましょう！！

最後に、脳（前頭葉）が衰えると認知症などのリスクを高めて、いずれ**フレイル**に・・・ということもあるので、日頃から簡単な計算力を高めたり《例：買い物で、籠に入れるたび暗算して総計するなど》、第二の脳と呼ばれる指先を使って《例：麻雀やゲームなどの娯楽を楽しみながら、取得した得点の計算をするなど》同時に予想をしたり、計算をしたりするのは、全般的に脳の活性化に繋がります。付け加えて、この紙面で取り上げることが多い《クイズ》なども、もちろん、大いに脳を刺激している訳です。今後も脳の活性化に役立つ問題を提供していきたいと考えていますので・・・



自治会からのお知らせ

《敬老記念品を贈呈します》

来る9月23日(祝)に開催される“なかよし広場”で、2024年4月1日までに満70歳以上になられる敬老対象者の方に自治会から記念品を贈呈します。

以下の“なかよし広場”開催時間内に取りに来てください。ご家族の方の受け取りも可能です。

“なかよし広場”開催

9月に入っても厳しい暑さが続いています、お変わりございませんでしょうか。

今回の「なかよし広場」は『敬老を祝う会』も兼ねています。

高齢者の方には素敵なお祝いの品を用意してお待ちしております。

ぜひ来てくださいね！代理の方でも結構です。

日時：9月23日(祝) 9:30~12:00

場所：集会所ホール(エレベーター利用可)

小学校PTAからのお知らせ

コロナ禍のため、登校班の1列登校を行ってきましたが、2学期から1列登校・2列登校、どちらでも可となりました。

登校班ごとにそれぞれ決めてよいことになっています。

2学期も子どもたちが安全に登下校できるよう、皆様のご協力をよろしくお願いします。

こども会からのお知らせ

2学期が始まりました。

久しぶりに、学校のお友達に会えると嬉しいです！

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策をして元気に過ごしましょう。



園芸部からのお知らせ

二十四節季の白露を過ぎても、なかなか涼しくなりませんね！

管理事務所が夏季休暇だった8月13日(日)~16日(水)まで、敷地内の水遣りを予定していましたが、台風7号の影響で13日(日)だけの実施となりました。

協力していただきました皆様、ありがとうございました。

今月の花

ペチュニアが咲き終わったプランターに、可憐なかわいい花が咲いています。

マツバボタンより小さな花をつけるので“ヒメマツバボタン”というそうです。



ヒメマツバボタン

先月号のクイズの答え

《漢字クイズ》

- | | |
|-----------|------------|
| Q1 こころざす | Q2 ようじょう |
| Q3 けわしい | Q4 くちょう |
| Q5 する | Q6 かえりみる |
| Q7 しりぞく | Q8 ふるう |
| Q9 ぎょうそう | Q10 そっせん |
| Q11 ごんげ | Q12 きく |
| Q13 はぶく | Q14 もうける |
| Q15 そんちょう | Q16 けいだい |
| Q17 すこやか | Q18 となえる |
| Q19 こわばる | Q20 おごそか |
| Q21 つとめる | Q22 いちじるしい |
| Q23 むくいる | Q24 ゆだねる |
| Q25 たれる | Q26 かなでる |

《ことわざクイズ》

- | | |
|--------|-------|
| Q1 彼岸 | Q2 実 |
| Q3 杭 | Q4 棒 |
| Q5 長い | Q6 泥棒 |
| Q7 森 | Q8 水 |
| Q9 塩 | Q10 橋 |
| Q11 利 | Q12 神 |
| Q13 情け | Q14 福 |
| Q15 剣 | |

《謎解き》

- | | | |
|----------|-------|-------|
| Q1 こっくさん | Q2 夜 | Q3 ③柔 |
| Q4 けんこう | Q5 七輪 | Q6 10 |



ご意見、ご要望などをどしどし書きください。(ご記名をお願いします)

10月							9月																				
8日	7土	6金	5木	4水	3火	2月	1日	30土	29金	28木	27水	26火	25月	24日	23土	22金	21木	20水	19火	18月	17日	16土	15金	14木	13水	12火	11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	ペットボトル・衣類・紙類収集日		燃やすごみ収集日		なかよし広場（敬老記念品贈呈）		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			蛍光灯・電池類・ライター収集日	燃やすごみ収集日	燃やさないごみ・紙類収集日		燃やすごみ収集日
																				敬老の日							
広報委員会	専門部長会							修繕委員会	自治会役員会						秋分の日			民生委員連絡会	お互いさま隊連絡会			理事会					



卓球ができます。

10月は8日（日）9時から15時まで



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！



卓球ができます。



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。

10月は8日（日）9時から15時まで

こんな意見がありました

マッチ一本
火事のもと!!
カン

火の用心!!
カン

これから空気が
乾燥する季節が
くるからね

気をつけよう

グリーンシティも
トコホよく見るね!

秋を感じるね!

涼しくなれ!

でもまだ暑気いし
台風にも気を付けて
すごそうね!

今月のクイズ

先月号の正解

《 今月号を読んで、次の問いに答えてください 》

① 雑排水管清掃の日は〇〇をお願いします

② 9月23日（祝）「〇〇を祝う会」を開催します

③ 今月の花は「〇〇マツバボタン」

① 第39期

② 夜回り

③ 水分補給

正解者 47 人の
内、
厳正な抽選の結果、

応募用紙

9月号の答え

①

②

③

を祝う会

マツバボタン

とどしとどし応募ください！

応募締め切り日：9月30日

提出場所：管理事務所

カガナ

棟 号 氏名