



グリーンだより

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

《 第40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、D棟3名、E棟1名、計4名の理事候補を公募した結果、D棟で1名の立候補がありましたが、その他は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7日（土）に集会所ホールにて公開抽選会を行い、D棟2名の仮候補者10名とE棟1名の仮候補者5名を選出しました。後日当事者による話し合いの後、3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。

《 除草剤の散布について 》

過日、1階の専用庭において居住者の方が除草剤を散布する事案がありました。結果として生垣が枯れてしまい、修復に高額な費用が発生することになります。

各棟の専用庭を使用されている方は、雑草を駆除するために安易に除草剤を散布することを控えてください。修復費用を請求することもありますのでご注意ください。

修繕委員会からのお知らせ

《 雑排水管清掃作業（10月17日（木）～10月31日（木））について 》

本年も雑排水管清掃を実施いたします。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、排水管詰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あわせてお願いします。

雑排水管清掃工程表																	
作業期間：2024年10月17日(木)～10月31日(木)																	
日 棟	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水 AM・PM	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木 AM・PM		
A棟																	
B棟																外部	
C棟																	
D棟																	外部
E棟								外部									
F棟																	
G棟																	

《 ごみの出し方について 》

7月のグリーンだよりでお伝えしましたが、まだカラスに荒らされているごみ袋を見かけます。荒らされていたごみ袋をみると大量の未使用食材がありました（EF棟間ゴミステーション）。

このような食材を捨てる場合はゴミ袋の下側に入れ、荒らされにくい工夫を行って捨てていただくようお願いいたします。

こんなこと知ってましたか？

さすが9月！息苦しい程の暑さとの戦いも、そろそろ終盤を迎えているようですね?!でも、夏バテだけでなく「秋バテ」とも言われる、頭痛・だるさ・食欲不振などの体調不良を起こしやすい時期でもあるようです。実際「夏から秋にかけて身体の不調を感じたことはありますか?」と、あるアンケート調査によると対象者の約7割が“不調を感じたことがある”と答えたようです。夏から秋にかけて体調を崩しやすい頃でもあるため、くれぐれもご自愛ください!

酷暑から解放された後には、また脳を活性化させることを考えていきたいですね。そして、脳をイキイキと保つためには、強いストレスを避けることも大切なことになります。なぜならストレスは、脳のメモ帳のような役割を果たす「ワーキングメモリ」(ワーキングメモリとは・・・脳の前頭前野の働きで、作業や動作に必要な情報を一時的に記憶し処理する能力をいう)簡単に言うと、入ってきた情報を頭の中で保持して、どの情報を覚えておけばいいのか、削除したらいいのかを整理する能力のことをいいます。この「ワーキングメモリ」の容量を食うからなんです。仮にそのメモ帳の半分以上がストレスに使われてしまったら、どうなるのでしょうか?

例えば、直前に言われたことを思い出せず、会話が成立しない。さっき頼まれた仕事を忘れてしまう。このような状態で、日常生活に大きく支障が出てしまうことになります。では、どのようにストレスに対処すればよいのでしょうか?1つの方法としては、「日記法」が良いようです。その日に起きた出来事をノートの方のページに書き、その時の感情や判断、行動、思いつくことなどを反対側のページに書きます。更にその下に、考える別の判断や行動を書きます。このように書き出すことで、気持ちが楽になり、自分を客観視することができるため、ストレスを低下でき、「脳のメモ帳」の空き容量を増やすことにもつながるそうです。実践するのみでしょうか?!

今月の頭の体操を始めましょう!

(1) ()にはそれぞれ何が入るでしょうか?

パン+ () - () - () = ホットドッグ

ヒント: ホットドッグにはさまっているものは? ()に入るのはそれぞれ1文字です!

(2) 「十七」と書かれた紙があります。カタカナ1文字を書き足して「おとこ」にしてください!

ヒント: カタカナ1文字を足したら裏から見てみよう!

(3) C+まん E+くん K+する P+()

()に入るのは次のうちどれでしょうか?

①はな ②あみ ③いし ④ある

ヒント: アルファベットをひらがなに直して右の言葉に組み合わせてみよう!

(1) の答え

「ソ」 「セ」 「ジ」

(2) の答え

口

(「十」にカタカナの「口」を書き足して「田七」にし、田と七を組み合わせたものを裏から見ると「男」になる)

(3) の答え

④ある あPる→アピール

右のひらがな2文字の間に、左のアルファベットを入れると別の言葉になる

(まCん→マシーン、くEん→クイーン、すKる→スケール)



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28日（土）に開催される“なかよし広場”で、2025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、いかがお過ごしでしょうか？

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！

ご家族の方の受け取りも可能です。

また、この場において高齢者の実態調査も実施します。普段の暮らしの中での不安や心配事などあれば、何でもご相談ください。

日 時：9月28日（土）
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

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策もしながら、元気に登校できるよう、ご協力お願いします。

こども会からのお知らせ

長い夏休みも終わり子供の生活リズムも戻ってきたと思います。感染症など気をつけてお過ごしください。

10月には映画上映会がありますので、ご参加お待ちしております。

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：〇 〇〇〇 〇〇
（担当：A・B・C・G棟）
☎ 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

民生児童委員：〇 〇〇〇 〇〇
（担当：D・E・F棟）
☎ 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇



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														
13日	12土	11金	10木	9水	8火	7月	6日	5土	4金	3木	2水	1火	30月	29日	28土	27金	26木	25水	24火	23月	22日	21土	20金	19木	18水	17火	16月
日岡神社秋季例大祭	日岡神社秋季例大祭		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				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		なかよし広場（敬老記念品贈呈）		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			蛍光灯・電池類・ライター収集日	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
																修繕委員会	自治会役員会	民生委員連絡会		振替休日	秋分の日						敬老の日
							広報委員会	専門部長会														理事会			お互いさま隊連絡会		



10月は6日(日) 9時から15時まで卓球ができます。



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。

こんな意見がありました

8月のニューフェイス

○ ○○○ ○○さん

○ ○○○ ○○さん

今月のクイズ

《今月号を読んで、次の問いに答えてください》

- ① 便利ですよ！加古川ゴミ〇〇アプリ
- ② 9月28日（土）「なかよし広場」で〇〇を祝う会
- ③ 今年も実施『雑排水管〇〇』にご協力をお願いします

先月号の正解

- ① 第40期
② 廃品回収
③ アップル
正解者43人の
内、
厳正な抽選の結果、

by 櫻美 友絆 (さくらみ ともき)

-----与人的方向圖書力

どしどしご応募ください！

応募締め切り日：9月30日

提出場所：管理事務所

フリガナ

棟 号 氏名

応募用紙

① 加古川ゴミ アプリ

② を祝う会

③『雑排水管』

9月号の答え