



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 管理組合通常総会 開催 》

管理規約第43条第3項の規定に則り、第40期管理組合通常総会を以下の要領で開催します。

総会は管理組合の最高意思決定機関です。お配りする“総会議案書”の内容をご確認の上、**出欠票・委任状の提出を必ずお願いします。提出の締め切りは11月24日（月）です。**管理事務所に特設している投票箱へ入れてください。また、管理事務所の業務時間外には、管理事務所のドアポストへ投函してください。

毎年、この締切日までに提出される出欠票の数は、総会開催の要件を満たしていないのが現状です。自分の住んでいる“まち”のことなので、総会の議案に関心をもってください、受け取り後は速やかに意思表示を行ってください。よろしくお願いします。

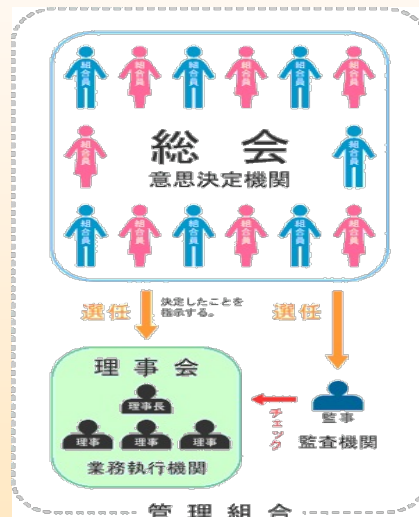
開催日時：2025年11月29日（土）午後7時から

開催場所：加古川グリーンシティ集会所ホール

《 新型コロナ・インフル感染防止対策にご協力ください 》

発熱のある方、風邪など体調不良の方のご出席は、ご遠慮申し上げます。

なお、当日ご出席いただける方は、総会の議事進行がスムーズに進むようご協力くださいますようお願い申し上げます。



今月のニューフェイス

修繕委員会からのお知らせ

《G棟各階エレベーターホール工事について》

この度、G棟各階エレベーターホールにおけるエキスパンションケース廻りのシーリング打ち替え工事をを行います。エレベーターは使用できますがご不便をおかけします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日時：11月17日（月曜日）を予定しています。

こんなこと知ってましたか？

心待ちにした秋がようやくやってきて、グリーンシティ内では夏とは一味違った《秋まつり》を楽しめたことでしょう！ たくさんの人たちと交流しあう大切な場・時になっていれば何よりだと思います。年齢を問わず、これからも他者とのコミュニケーションや読書・クイズなど、個々いろいろなことを通して自分を刺激することも忘れずにいましょうね！ では、先月号のつづきMCⅠについて・・・

加齢によるもの忘れとMCⅠの違い

	加齢によるもの忘れ	MCⅠ（軽度認知障害）
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出すことが多い）
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば、健常に戻る場合もある
判断力	低下しない	少し低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	物忘れの自覚はあることが多い
日常生活	支障はない	支障はあるが、何らかの工夫や支援があれば自立できる

☆MCⅠ、認知症の治療法については、認知機能の改善と日常生活の質の向上を目指して、薬物治療と非薬物治療を組み合わせで行われるそうです。薬物治療は医師に委ねるとして、「非薬物治療」は、日々の生活の中で個々が意識して実践していける事柄が多いと思います。それは、今できること、興味を持っていることを活かして、症状の軽減を目指すやり方です。家族や友人とのコミュニケーションや、ゲームなども、頭と心を活性化させる大切な刺激になるのですね。

回想＝楽しい思い出について話す **認知刺激**＝トランプや音読、簡単な計算など
レクリエーション＝絵画、ゲーム、ペットと触れ合うなど **音楽**＝聴いたり歌ったり
運動＝体を動かす

☆認知機能低下を予防できる対策（WHOの12項目）として
◇生活習慣の改善 【身体活動】【健康的な食事】【禁煙】【多量飲酒の減量・中断】
◇その他の対策 【認知トレーニング】【社会活動】【体重の管理】【高血圧の管理】【糖尿病の管理】
【脂質異常症の管理】【うつ病への管理】【難聴の管理】

☆脳トレゲーム（ブレインワークアウト）は、ゲームをしながら脳を鍛える訳ですが
「考える、記憶する、判断する」ことで脳へ刺激・活性化を促すことはWHOのガイドラインで推奨されてもいるので、次の機会には思いっきりいろいろな脳トレに挑戦しましょうね！！



ご意見、ご要望などありましたらお書きください。（ご記名をお願いします。） 応募締め切り日：11月30日
提出場所：管理事務所

フリガナ

棟 号 氏名

自治会からのお知らせ

《ふれあいもちつき大会》

皆さんお待ちかねの“ふれあいもちつき大会”を12月20日（土）に開催します。

今年は流行が早いインフルエンザなど様々な感染症の報道もあるので、感染防止対策（マスク着用、検温、手指消毒など）を徹底し短時間で終わるため、もち米を24kgとして実施します。

今年も、つきたてのお餅を「あんころもち・きな粉もち・ぜんざい」にして現場で食べられるように準備します。例年、つき手・差し手が人手不足です。居住者の方々の積極的な参加をお待ちしております。ご協力よろしくお願いします。

高齢者へのお餅の配付は、感染防止の観点から今年も行いませんのでご了承ください。

《ポスター募集》

『ふれあいもちつき大会』のポスターを、以下の要項で募集します。

応募要項

応募資格：グリーンシティに居住されている方

提出期限：12月13日（土）午後5時

提出先：管理事務所

応募用紙：四つ切画用紙

（各自でご用意ください）

内容：水彩絵具、クレパス、クレヨン、など何でもOK

お願い！：以下の言葉を必ず入れてください

ふれあいもちつき大会

日時：12月20日（土）

午前11時～

場所：BC棟間ファイヤーレーン

力作にはささやかながら賞品を用意しています。

応募作品は返却できませんのでご了承ください。



“なかよし広場” 開催

一気に朝晩が冷え込む季節になりましたがお元気で過ごしてでしょうか。

温かいお茶とお菓子を用意していますので、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

皆さまの参加をお待ちしております。

日時 11月22日（土）
9時30分～11時30分
場所 集会所ホール

<リクエスト曲 募集！>

12月27日（土）のなかよし広場で、ギターとマンドリンデュオ“ら・マロン”によるコンサートを行う予定です。その時に演奏して欲しい曲を募集しています。

※応募方法：曲名を紙に書いて、管理事務所または各棟ご意見箱まで！

※応募期限：11月29日（土）午後5時まで

2024年12月実施分《写真》



こども会からのお知らせ

令和8年度こども会役員立候補用紙を11月中旬に配布します。

期限内の提出にご協力よろしくお願いいたします。

小学校PTAからのお知らせ

今年度2回目の廃品回収を下記の日程で実施しました。

実施日：11月8日（土）

※ご協力ありがとうございました。

12月														11月													
14日	13土	12金	11木	10水	9火	8月	7日	6土	5金	4木	3水	2火	1月	30日	29土	28金	27木	26水	25火	24月	23日	22土	21金	20木	19水	18火	17月
			燃やすゴミ収集日	燃やさないごみ・紙類収集日		燃やすゴミ収集日				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	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
																											
							広報委員会	専門部長会						管理組合通常総会		自治会役員会							なかよし広場	民生委員連絡会	お互いさま隊連絡会		



卓球は管理事務所へ
事前申込をお願いします。



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！

《第36回 グリーンシティ秋祭りの報告》

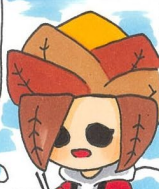
今年 7 月に予定しておりました「夏祭り」を、熱中症防止対策で延期し、「秋祭り」として 11 月 1 日(土)に無事、実施することができました。ご協力いただきました居住者の方々および各団体の皆さんに厚くお礼申し上げます。

来年度も引き続き「秋祭り」として、今年の実績を参考にしながら「日時・スタート時間・夜店など」の内容を検討して取り組んでいきたいと思っております。居住者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いします。





秋祭り楽しかったね！



今年の夏の暑さすごかったもんね

何よりホントに過ごしやすかった



冬も近いね！

あ、ちうと見えたけどミカンも色づいてた！



ミカンの収穫も楽しみ！

来年もお祭りあってほしいね！

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 1
② 消防
③ 文化

正解者 33 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、次の問いに教えてください》

① 第 40 期管理組合通常総会、出欠票・〇〇状の提出
② 〇〇〇〇もちつき大会、ポスター募集中
③ 12月のなかよし広場は ら・〇〇〇のコンサート

応募用紙

11月の答え

① 状
② もちつき大会
③ ら・

棟 号 氏名

どしどしご応募ください！ 応募締め切り日：11月30日
提出場所：管理事務所