



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 ☎425-6852
 ホームページ <http://www.greencity.gr.jp/>
 メールアドレス kanrikumiai@greencity.gr.jp

自治会からのお知らせ

前日のゴミ出しが無くなりました

グリーンだよりでいつもお願いしております【前日のゴミ出し禁止】について、居住者の方々のご理解、ご協力により、前日のゴミ出しが皆無になりました。ありがとうございます。火災誘発などの防災面での取り組みが、実を結んだことと嬉しく思います。

今後も引き続き、この状態が続きますようよろしくお願いいたします。

ゴミ分別も徹底しましょう!!

ゴミ分別については、まだまだ誤り、勘違いなど、徹底されていないことが散見されます。

「これはどっち?」と分からないときは、加古川市配布【資源物収集日程表】をご確認いただき、それでも分からないときは、以下の所に問い合わせをお願いします。

- 加古川市環境第1課
079-426-1561



修繕委員会からのお知らせ

「水洗トイレの水が止まらない」という相談がありましたので、「応急対処法」をお知らせします。

トイレタンク横の止水栓をマイナスドライバーで右回しする。(まず止水する)



右回し



あくまでも「水が止まらない」の「応急処置」です。左の止水栓を止めると、トイレタンクに給水されないため、次回以降の水が流れません。

止水後は、なるべく早く、管理事務所へご連絡してください。

(右) タンク内のゴムが劣化し交換が必要です。



こんなこと知ってましたか？

年頭から、自分の周りの人や自身の生活の中でも思うところがあり、“人生100年時代”「80歳を超えても元気に生きるヒント」のお話をしましたが、皆さんにも役立つようなヒントはありましたか？

私は近頃、人は年齢を重ねると、だんだん楽しいことが少なくなっていくんだろうな?!と考えるより、自分は若い頃にあれもこれもいろいろなことに挑戦し、経験したから今更とってしまうのかも?と自問自答が多くなっていました。

そんな時に「**楽しいことに出合う一日の仕組みを作ろう**」というヒントの一つに引き寄せられてしまいました。そのヒントから、ある脳内科医の書かれた文章の中に『**楽しくなる脳を育てよう**』のテーマを見つけ、目が点になった訳です。そこには、脳が活性化すれば、毎日が楽しくなります。

8つの「脳番地」を刺激する習慣を始めてみませんか?と書かれ、悶々とした日々を過ごしていた私にとっては、救いの言葉でした。

ドクター曰く、脳の中では、同じ働きをする複数の神経細胞が集合して基地を作っている。この基地を「脳番地」と名づけた。なかでも脳の若返りに欠かせないのが次の8つの脳番地。

- 「思考系脳番地」
- 「感情系脳番地」
- 「伝達系脳番地」
- 「運動系脳番地」
- 「理解系脳番地」
- 「聴覚系脳番地」
- 「視覚系脳番地」
- 「記憶系脳番地」

人が楽しさを感じているときは、この脳の8つの番地のどこかが刺激され、活性化した状態であると考えられる。

例えば、101歳で亡くなったA子さんは、「**毎日が楽しくなる**」という生活を楽しむ達人だった。高齢になって小さいものが見えなくなっても、ルーペでいろいろなものを観察すると、肉眼では見えない小さな部分までよく見えておもしろい!などと、日常のほんのちょっとしたことを楽しいと思える人だった。それは何故?

A子さんが実践していた通り、楽しさに必要なのは『**発見**』だからだ。**それまで知らなかったことを知ると、それがきっかけで脳番地がまんべんなく刺激されて楽しくなる。**

☆ **生活の中に自分なりの発見があれば、人はいつになっても毎日を楽しく過ごすことができる、と確信している。**

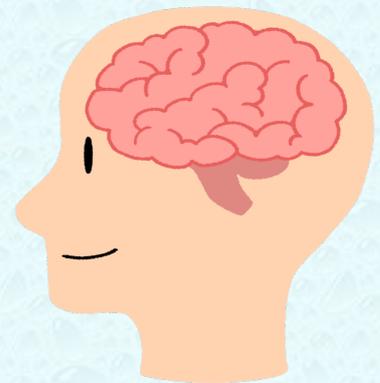
⇨逆に、もし毎日がつまらないと感じているなら、脳が鈍感になっているのかもしれない。

例えば、美しい草花を見て「視覚系脳番地」を鍛え、鳥のさえずりを聞いて「聴覚系脳番地」を鍛え、図鑑でそれらを調べて「理解系脳番地」を鍛える……。

脳は、脳番地ごとに一生成長し続けるので、楽しくなる脳を育てるためにできることはたくさんある。

☆ **さあ、【脳番地を刺激しよう!】**

次回は、楽しいことが起こりやすい脳にするためにはどうすればいいか?を考えていきたいと思います。



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：2月28日
提出場所：管理事務所

棟 号 氏名

なかよし広場 開催

春を感じる日もたまにありますが、まだまだ寒い日が多く、朝晩、日中の寒暖差は体に応えますね。

体調管理に気を付けて、日々お過ごしください。今月も下記の日程で、なかよし広場を開催します。

温かいお茶、コーヒーとお菓子をつまみながら、わいわいがやがや、お話しませんか？

また今回はポッチャや、おじゃピンゴも準備しました。ゲームにおしゃべりなども楽しんでくださいね。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時： 2月28日(土)
9時30分～11時30分
場所： 集会所ホール

- なかよし広場で「みんなで一緒にこんなことしてみませんか?」「こんなことやって欲しいな」ということがありましたら、教えてください。



1月のニューフェイス

C1302 藤原さん

中学校PTAからのお知らせ

令和8年度に、中学生のお子様がいるご家庭で、引っ越しされる方や、引っ越しして来られた方がいらっしやいましたら、油谷(D906)までご連絡下さい。

小学校PTAからのお知らせ

令和8年度に、入学予定のお様がいらっしやるご家庭、および転出されることが決まっているご家庭は、PTA役員までご連絡ください。

(ご報告いただいている方は確認しております。)



こども会からのお知らせ

2月21日に令和8年度新役員の引継ぎを行います。新役員の方はよろしくお願いいたします。

また令和7年度は、『こども会』にご理解とご協力を賜りありがとうございました。来年度の役員の方にも、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

雑排水管清掃に協力をお願いします

マンションの雑排水管清掃は、キッチンや風呂、洗面所から流れる油・髪の毛・洗剤カスなどの汚れを除去し、詰まり、悪臭、漏水事故を防止するために必須です。年に1度の定期清掃は、階下への漏水事故トラブルを防ぎ、配管の寿命を延ばす効果があります。

しかし、昨年度の未実施住戸数は、全棟において30戸あり、その内3年以上未実施の住戸は9戸もありました。

未実施の居住者の方は、本年度の雑排水管清掃を必ず受けるようお願いいたします。



