

# せいわだいにゆ〜す

愛する心をつないで 誇れるまちにしよう

発行 地縁法人 清和台自治会 〒666-0143 川西市清和台西2-1-83 TEL799-1306 FAX799-4104

HP <http://seiwadai.net/>

E-Mail [seiwadai1306@clock.ocn.ne.jp](mailto:seiwadai1306@clock.ocn.ne.jp)

自治会事務局(第2自治会館) 業務時間 平日 9時~16時 土曜 9時~12時 日・祝日-休館

## 「班長会」 書面配布で開催

10月18日(日)開催予定の「班長会」は、コロナ感染症防止のため、構成員(約300名)に班長会資料を配布することで「班長会」に換えて開催することになりました。

「班長会資料」は、10月役員会後に、理事から新班長などに配布内容確認後、署名していただき、事務局に提出してもらい、「署名」が過半数を超えれば、「班長会」の成立とします。

- 書面確認内容
- ・ 上期事業報告
- ・ 下期事業計画
- ・ 中間決算報告



## 自宅の庭木にご注意を!!

自宅の庭木や垣根が道路にはみ出し歩道を占拠して、歩行者や自転車に乗った人が危ない思いをされています。

庭木・垣根を手入れして、他の人に迷惑を掛けないようにしましょう!!

## クリーンアップにご協力を

環境部

コロナ禍で春が中止、11月15日予定の秋も一部を除いて、全体的には中止となりました。

しかし、地域を見てみると、雑草やゴミなどで見苦しいところが見受けられます。特に周回道路や県道沿いなどの歩道・街路樹植えマスが目立ちます。

一部地域では草抜きや清掃をしていただいています。景観悪化防止のため、自宅周辺の草抜き・清掃をして、きれいで清潔な住みよい「清和台」にしましょう。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 日本赤十字社資募集

結果を左記の通り報告します

件数	2、478件
金額	1、102、834円

(前年比6・4%増)

皆様のご協力

ありがとうございました。

## 秋のハイキング中止のお知らせ

11月8日に予定していましたが、コロナ感染症防止のため、中止とさせていただきます。

楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解お願いします。



「せいわだいにゆ〜す」

11月号は休刊いたします

役員会だより(425号)

開催 9月20日

「議題報告事項」

・10月18日予定の「班長会」は、書面配布で開催に換える

(1面参照)

・役員会は2分割で開催。各部署は隔月で入れ替るので要注意

・第1・2・4自治会館の網戸取付は窓枠をスチールからアルミに変える必要がある。

・総額約480万円の見積り。市に令和3年度補助金を申請し、承認後改修する

・3自治会情報交換会

(既報)

・空き家実態調査

・市と協働で、9月〜11月に実態調査を行う

・秋のクリーンアップ大作戦中止

(1面参照)

・青パト 1日1回運転手のみで夜間防犯パト 今年度中止

・10月からいきいき元氣クラブの活動に自治会館使用を許可

・(囲碁・将棋可 麻雀・カラオケ不可)

(既報)

「各部報告」

(総務部)

・8月度部長会準備、片付け

(広報部)

・「せいわだいにゆ〜す」8月号休刊

(環境部)

・公園管理 各公園の照明、ベンチ等点検 不良箇所改修依頼

・猪名川溪谷公園樹木の剪定↓公園緑地課で検討中

・資源回収事業 8月度38・7トン(前年比86%)

(福祉・保健部)

・8月度慶弔関係 新生児誕生 1件 お悔み 5件

・敬老のお祝いお届け(内訳既報)

・日赤社資募集 (1面参照)

(文教部)

・あいさつ運動の横断幕、幟点検

(体育部)

・コミ体育部会常任理事会出席

(安全部)

・交番だより 人身事故 東5県道 1件

・車と自転車 出合い頭 防犯カメラ5号基更新(9/28)

・西5県道 安全灯設置

(会館運営部)

・コロナ感染防止対策 利用者に継続して呼びかけ

・各会館点検 第1 外灯が昼間も点灯

第4 地蜂駆除 床下換気口に穴 仮設処置

エアコン排水管移動 ガスメーター取外し依頼

人権ポスターの掲示

清和台南小学校

夏休みの課題の一つとして生徒に募集した、「人権ポスター」を、トナリエ2Fギャラリーで10月17日(土)〜30日(金)に掲示します。ご覧ください。

コミュニティだより

第1回運営委員会(9月27日) 会長

会長

コロナ禍のもと、運営委員会が開催できず、今回が令和2年度最初の会議です。すでにご承知のとおり、4大行事の「さくら祭り」「納涼祭」「文化祭・PTA祭」は中止としました。残る「とんど祭り」は、検討を重ねご報告します。

福祉部会

12月6日、もちつき大会 中止

献血のお願い

日時 11月1日(日)

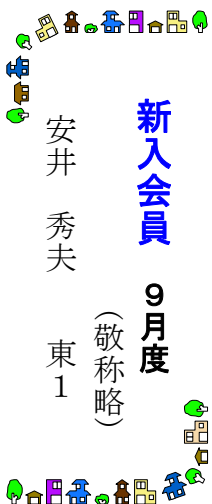
10時〜12時

13時15分〜16時

場所 トナリエ清和台  
ご協力をお願いします。

新入会員 9月度 (敬称略)

安井 秀夫 東1



**福祉だより**

**さんりんしゃ**

日時 10月14日(水)  
10時〜11時30分

場所 第3自治会館  
内容 ハンドメイド  
(アクセサリー作り)

対象 未就園児と保護者  
※参加費無料、予約不要

**オンリーワン交流会**

11月14日(土)に予定して  
いました「カレパ〜パーティー」  
は中止させていただきました。  
時節柄、ご理解の程お願い  
申し上げます。

**くらしの相談窓口「こころ」**

TEL 799-2940  
FAX 799-2941  
第2自治会館内  
ブックシマル



**(認知症カフェ)  
ひとやすみカフェ**

9月23日に、トナリエ清和台  
2階の「天使と小さな悪魔のカ  
フェ」で第2回目が開催されま  
した。

コロナ感染  
予防対策が充  
分配慮された  
店内では、高  
齢の方や小さ  
なお子さん連  
れの方など25  
名が参加され、



和やかな雰囲気です。美味しい紅茶  
とデザートで、楽しい時間を過  
ごされました。

次回は少しイベントも予定し  
ています。

**次回予定**

日時 10月28日(水)  
13時30分〜15時

場所 トナリエ2階  
(毎月第4水曜日)  
「天使と小さな悪魔  
のカフェ」

参加費 100円

(フレイバーティ、スイーツ付)  
多くの皆さまのお越しをお待  
ちしています。

問合せ 相談窓口「こころ」  
799-2940

**「認知症サポーター養成講座」  
受講生募集のお知らせ**

認知症サポーターとは特別な  
事をする人ではありません。認  
知症を理解し認知症の方や家族  
を温かく見守り、支援する「応  
援者」です。

認知症になっても安心して暮  
らせる街を一緒に作りましょう。

日時 10月28日(水)  
15時30分〜17時

場所 トナリエ清和台2階  
(天使と小さな悪魔のカフェ)  
対象 関心のある方ならど  
なたでも参加可能

講師 地域包括支援センター  
(トナリエ清和台従業員も参加)

問合せ トナリエ清和台  
799-0201

**スクール・サポート・スタッフ**

前号で募集しました南小・清  
中のスタッフの方々は決まりま  
した。

ありがとうございます。

**リサイクルバザー中止**

ふくろうの会

今年度はコロナウイルス対策  
のため、バザーは中止させてい  
ただきます。来年度は広報誌等  
で開催日程をお知らせいたしま  
す。

**ご結婚おめでとうございます**

(敬称略)

2月 高木 勇希 西4



5月 細見 華音子 西3  
こんにちは あかちゃん  
(敬称略)

診察室からⅡ (69) 高血圧症

人間が1番長生きできる血圧、いわゆる至適血圧は100~120mmHgとされています。だから、血圧125mmHgでも高いのですが、治療までは必要がないだけです。

個人的には150mmHg程度の血圧でも、全く動かず、感情の起伏もなければ、血管損傷は起きないので治療の必要はないと考えています。なら、血圧の治療は不要と思われるかもしれませんが、そうではありません。

それは血圧が感情の起伏、ストレス、不眠、行動で変動するからです。実際、自宅血圧が100mmHg程度でも、仕事中に230mmHgまで血圧が上がることを24時間の血圧計で確認できた方がいますし、便秘時にトイレで気張ったことにより、血圧が140mmHgに上がったという記録が残されています。

仕事中に血圧が上がる方は、血管損傷予防のため、仕事の時だけ降圧剤を内服していただいています。あと、よく血圧が上がると頭痛やふらつきなど

の症状があると考えている人が多くいますが、症状が出るのは血圧が上がり始めのまだ血管損傷が軽い時だけです。実際、前回お話した、来院時血圧が270mmHgの方も無症状でしたし、症状が出るのは血管が裂けてからです。

血圧の治療が血管損傷の予防である以上、自分の血圧がいつ、どんな時に高くなっているかを知り、それを避けることが最も重要なのです。

最初に血圧を測ったら150mmHgだけど、すぐに120mmHgに落ち着いたと話す方がおられますが、2回目に血圧が30mmHg下がったということは、血圧測定をする前に30mmHg高い、つまり180mmHgだった可能性があることに注意すべきです。

次回も血圧のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

私の故郷

伊丹市

1995年1月17日5時46分52秒、当時高校3年生だった私は、家が突き上げられるような振動により目を覚ましました。その後、天井が円を描くような長い揺れがあり、窓の外がとてもしも明るくなっていくことを記憶しています。

家族は全員無事、実家は一部損壊でした。実家が阪急伊丹駅近くのため、発災後すぐに倒壊した駅を見に行った事を覚えています。

そんな伊丹市は、平たんな地形と気候温暖な風土に恵まれ、いにしえより交通の要衝として発展し、コンパクトな都市機能の集積、大都市圏内にあつて自然と身近に触れあえるバランスのとれた生活の場としての魅力が多く備えたまちです。

昭和50年代、まだ田畑が多く点在した実家周辺は、今では田畑に変わりマンションが立ち並

び、まちが活性化していますが、それとは反対に、阪急伊丹駅周辺は、3つの商店街が衰退し、ジャスコ・長崎屋・映画館などがなくなつたため、昔のほうが栄えていたように感じます。少し変わった発展をしている阪急伊丹駅周辺ですが、伊丹市自体は、この少子高齢化のなか、人口が減っていないまちと聞きます。

結婚し、清和台で暮らし始めて10数年、子どもたちの故郷となる清和台にも、もうたくさん思い出がつまっています。今は別の市となっていますが、元々は同じ兵庫県川辺郡。

今になつてもまだ、阪急伊丹から阪急川西能勢口がつながっていたら…と、思いますね。

西5 山内 裕輔

皆さんからの投稿をお待ちしています。

第2自治会館までよろしく

お願いします。