

# 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

## 新年を迎えて

会長 中村 清秀

新年明けましておめでとうござ  
います。

昨年は、コロナ感染が多少落ち  
着いて、行事を出来るだけ開催し  
ようと、納涼祭・文化祭・もちつ  
き大会・とんど祭りなどを開催、  
多くの方々が楽しめました。

一方、皆さんの日常生活が「安  
全、安心、快適」に暮らせるよう、  
ゴミ・公園・緑地などの「環境関  
連」、青パト・防犯カメラ・カー

## 自治会役員公募のご案内

### 選挙管理委員会

令和5年度の役員等を次のとお  
り公募します。

1 公募する役員・監査役  
☆副会長 2名

第1地区(東1・2丁目)

第4地区(西3・4・5丁目)

以上の地区から各1名

☆監査役 2名

ブミラーなどの「防犯・安全関連」  
や自治会館の維持管理などは、コ  
ロナに関係なく活動してきました。

今後、コロナの行方が不透明で  
すが、行事ができる年になってほ  
しいと祈る気持ちです。

開発から50余年と成熟した団地  
となりました。

「少子高齢化」で幼稚園の廃園や  
空き家、公園・緑地の樹木や街路  
樹の老木化など、多くの課題があ  
りますが、一つ一つ真摯に取り組  
んでいきますので、皆さんの、更  
なるご理解と、ご協力をよろしく  
お願いします。

### 2 募集期間

1月25日(水) ~ 3月15日(水)

### 3 届出事項

・立候補の場合  
役職名、氏名、住所、電話番号

・推薦の場合

推薦候補者の役職名、氏名、住  
所、電話番号と、推薦者5名の  
氏名、住所、電話番号

以上を任意の用紙に記入し、自  
治会事務局に提出してください。

## おめでとうございます

全日本少年少女

空手道選抜大会出場

杉山 奏太君(清小5年東1)

2月 帯広市で開催

## 年末特別警戒パトロールを終えて

27日、28日のパトロールに子ど  
も約50名を含め延べ約200名の  
参加をいただきました。

ご協力ありがとうございました。

## お詫びと訂正

前号に挟み込みました「民生委  
員・児童委員の紹介」で誤りがあ  
りました。

お詫びして訂正いたします。

・神崎 順子さん 住所

清和台東1丁目3-35

・梅里 久野さん ふりがな

うめざと ひさの

「せいわだいにゆ〜す」

2月号は休刊いたします

役員会だより(444号)

開催 12月18日

「議題報告事項」

- ・12月、1月の会議・行事日程
- ・12月27日、28日  
年末特別警戒パトロール  
(1面参照)
- ・1月8日 とんど祭り、自主  
防災総合訓練併催
- ・1月14日 部長会
- ・1月22日(日) 役員会  
役員会後「空き家にならない  
ためのセミナー」開催
- ・1月28日(土)、29日(日)  
ブロック会議  
(下欄参照)
- ・選挙管理委員会立ち上げ  
(1面参照)
- ・有償ボランティア募集  
(下欄参照)
- ・民生委員・児童委員決定
- ・県道桜並木の老木化対策  
県土木課と継続協議中
- ・東5空き地の巨木への対応  
12月17日伐採済み
- ・フードドライブの取組み  
(3面参照)

「各部報告」

(総務部)

- ・11月度 部長会、役員会の準備、  
議事録作成

(広報部)

- ・「せいわだいにゆ〜す」  
323号発行、HPアップ
- ・広報板管理

(環境部)

- ・街路樹、公園等管理  
諸件処理対応済
- ・資源回収事業 11月度実績  
38・1トン(前年比87%)

(福祉・保健部)

- ・11月度慶弔関係  
お悔み 4件
- ・献血活動(12月号既報)
- ・募金活動(12月号既報)

(文教部)

- ・あいさつ運動横断幕、幟点検

(体育部)

- ・ウォークラリー 準備  
2月4日(土)予定

(安全部)

- ・交番だより  
交通(人身)事故 1件  
西1県道 自転車と歩行者  
刑法犯罪 自転車盗 1件  
東3駐輪場(無施錠)

- ・安全灯 新設申請 来年度設置
- ・点灯異常 対応処理済
- ・各自治会館点検
- ・不都合箇所全て処理済
- ・消防設備点検 バッテリー交換
- ・(1月)年間利用者説明会 中止

(会館運営部)

- ・各自治会館点検
- ・不都合箇所全て処理済
- ・消防設備点検 バッテリー交換
- ・(1月)年間利用者説明会 中止

ブロック会議のお知らせ

回覧等でお知らせ  
させていただきます。  
ツク会議を次のと  
おり開催します。  
皆さんの参加を  
お願いします。



- ・第1地区(東1・2丁目)  
1月28日(土) 10時〜12時
- ・第2地区(西1・2丁目)  
1月28日(土) 14時〜16時
- ・第3地区(東3・4・5丁目)  
1月29日(日) 10時〜12時
- ・第4地区(西3・4・5丁目)  
1月29日(日) 14時〜16時

有償ボランティア募集

- ①会館清掃(第2自治会館) 1名  
手当(1回) 830円  
作業日 月々金曜(祝日を除く)  
午前8時〜9時
- ②公園草刈隊 若干名  
時給 780円  
作業期間 5・7・9・11月  
10日間程/月  
作業時間 3〜4時間/日
- ③公園清掃隊 若干名  
時給 780円  
作業日 月3回金曜日  
8時30分〜11時30分
- ④バス清掃(4カ所) 1名  
手当(1回) 780円  
作業時間 約1時間/週3回
- ◎申込受付期間 2月10日迄
- ◎応募される方は、任意の用紙に  
職務・住所・氏名・電話番号を  
ご記入の上、第2自治会館事務  
局までご持参またはFAXにて  
お届けください。

新入会員 12月度

(敬称略)

山本 拓哉 東4  
ほか1名



福祉だより

認知症カフェ

「ひとやすみカフェ」

日時 1月25日(水)  
2月22日(水)  
13時30分〜15時

場所 トナリエ清和台2階  
cafemuku

参加費 100円  
フレーバティ、お菓子付き

※清和台地域包括支援センターによる「介護相談コーナー」があります

さんりんしゃ

日時 2月8日(水)  
10時〜11時30分

内容 保健師さんによる  
お子さんの身体計測や相談など

日時 3月8日(水)  
10時〜11時30分

内容 オリジナルアルバムを作る  
(写真を持ってきてください)

場所 第3自治会館

対象 未就園児と保護者

※参加費無料・予約不要

手をつなぎ ところ育てる 福祉の輪・話・和

ふれあい広場

日時 2月9日(木)  
13時30分〜15時

内容 ギター演奏 浅井さん

日時 3月9日(木)  
13時30分〜15時

内容 ウクレレ演奏  
「川西タムタム」

場所 第4自治会館

※飲物はご持参ください

「和」カフェ

日時 2月19日(日)  
13時30分〜15時

内容 ハンマーダルシマー演奏

日時 3月19日(日)  
13時30分〜15時

内容 篠笛演奏

場所 第1自治会館

参加費 100円

※清和台地域包括支援センターによる「介護相談コーナー」があります

※全ての行事にマスク着用でお願いします

※コロナ感染状況により中止になる場合があります

くらしの相談窓口「ところ」  
第2自治会館内  
TEL 799-2940  
FAX 799-2941

掲示板

お願い

フードドライブに  
ご協力を

フードドライブとは家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り、「子ども食堂」などに寄贈する活動です。「買い過ぎて余った」など今まで捨てていた食品をお持ちください。

対象の食品は

- ・未開封
- ・常温保存
- ・賞味期限が1カ月以上残る
- ・製造者又は販売者の表示
- ・成分又はアレルギーの表示



以上の件を満たすものになります。

持込先 清和苑

(東2・4・32)  
799-6200

やわらぎの里  
(東4・5・26)  
798-0007

地域懇談会開催

清和台幼稚園の今後のあり方について左記日程にて懇談会が開催されます。

日時 2月5日(日)  
10時〜12時

場所 清和台公民館2階

主催 川西市  
共催 市教育委員会  
(詳細は市のH・Pを参照)

猪名川クリーン作戦

猪名川流域は住民の大切な飲料水源ですが、ゴミの不法投棄で汚れています。猪名川町・尼崎市の全域で清掃活動を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

日時 2月18日(土)  
9時30分〜

雨天時は次週

集合場所 清和苑前の坂を下り、虫生川合流地点

※防寒対策のうえ、ご参加ください

軍手は集合場所にてお配りします

※コロナ感染状況により中止する場合があります

診察室からⅡ (87) 誤嚥

最近、高齢の方やそのご家族から誤嚥の相談を受けることが多く、今回は予防法につきお話しさせていただきます。

まず、うがいや大きい声を出すことが勧められ、口の周りの筋肉、顎の関節、首の筋肉をよく動かすことも大事です。そのため、ガムをかんだり、歯磨きを頻回にしたり、コップやペットボトルに入れた水をできるだけ長く優しくストローで吹く、ブローイングという練習も勧められます。さらに、嚥下に必要な筋肉強化のため、仰臥位で足の先を見るように頭を上げる練習も有効です。

おこなうのが困難な方は介助者が頭を持ち上げて効果があります。唾液を飲み込む練習（空嚥下）も有効で、飲み込みが弱い方は舌を前に突き出したまま空嚥下をする方法もあります。凍らせたスポンジで喉を刺激したり、水を口に含んだりする冷却刺激も多少効果があります。

誤嚥の原因には声帯の機能低下もありますので、気道への食物の迷入を防ぐ声帯を鍛えるために、両手を胸の前で押し合うことや、壁や机などを手のひらでおすことをしながら強く「あー」、「えい」などと発声することも効果があります。また、誤嚥したときにもしっかりと咳をして、食べ物を吐き出せるように、腹部が膨らむことを意識しながら深く息を吸い、「えへん」と声を出しながら息を吐き、咳込みを誘導することも有効です。

食事中の予防に関しては診察室Ⅱ45（せいわだいにゆ〜す274号）でお話していますので割愛します。内服薬としては、嚥下中枢を刺激する半夏厚朴湯、茯苓飲合半夏厚朴湯も有効で、ビタミンB12内服も有効なことがあります。

今回は動脈瘤のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

私の故郷

尾道市

広島県尾道市が私のふるさとのです。

父はサラリーマンで転勤族でした。幼少期はいろんな所で暮らしました。最終的に、この清和台に移り住んだのですが、最近では尾道に帰ることがなくなっ  
てしまいました。

高台にある家から見渡す風景は50年前となにひとつ変わりなく初夏には家の周りの田んぼが緑一面になります。空気の澄んだとてもいいところです。

家は尾道市の山側に位置する場所で尾道インターを下りると、その変わりない風景にはほっとしながら、時間がゆっくり流れるような、そんな感覚になります。

幼いころは祖父と畑に行き、野菜や果物をちぎってそのまま食べたり、従妹とは、よく虫取りに行きました。そんな特別でない日常をふつと想い出します。

父は転勤を繰り返して、その地

域の言葉や環境にすぐ慣れ、私たちに礼儀や時間を守る大切さ、人への思いやり、感謝の気持ちを持つことを自ら見せて教えるような勤勉で、厳しい人でした。ふるさと尾道は私にとって父そのものです。想い出すだけであったかくなる場所です。しかし、私にとっては清和台が一番長く暮らした町になります。

ここでは3人の子どもに恵まれ子育てをし、仕事をさせてもらい、たくさんの方と出会いました。人としてとても成長させてもらいました。子ども達も社会人になり、仕事の都合で家を出ています。

帰省するたびに地元の友達に励まし、背中を押され今の自分の居場所に戻って行きます。子ども達にとっては、生まれ育ったこの清和台が「ふるさと」です。いつか子ども達がこの清和台が、母そのものだと思出し、ほっとしたり笑顔になれるよう、わたしはここで精一杯生きていきたいと思えます。

西4 松谷 咲子