

# 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

## 納涼祭を終えて

納涼祭実行委員会

7月30日、中央公園で18時30分から21時30分まで納涼祭を開催しました。

昨年に引き続き1日だけの開催でしたが、今年は夜店も復活しました。

オープニングでは、清和台中学校吹奏楽部の演奏。

暑い中3曲の演奏があり、会場の皆さんから盛大な拍手がありました。

来場者は多く、感覚的にはコロナ前の賑わいを上回り、中央に設けられた櫓と夜店の間の通路はまっすぐに歩けない程でした。

自治会主催の抽選会を20時頃から行いました。1等から4等の計10本のトナリエ商品券を当選者に渡しました。



## 敬老のお祝い

福祉・保健部

今年、長寿の節目を迎えられる皆さん、おめでとうございませう。

末永く、ご家族共々、お健やかにお過ごしされますよう心よりお祈りいたします。

上寿 (百歳以上)	7名
白寿 (大正13年生れ)	0名
卒寿 (昭和8年生れ)	41名
米寿 (昭和10年生れ)	54名
傘寿 (昭和18年生れ)	108名
喜寿 (昭和21年生れ)	93名
古希 (昭和28年生れ)	63名
計	366名

お祝いの商品券を敬老の日前後にお届けします。



## 文化祭のお知らせ

文化祭実行委員会

皆さんが楽しみにされている「文化祭・PTA祭」は、近年の

PTA活動を踏まえて、「文化祭」と名を変えて、次のとおり開催を予定しています。皆さんには奮ってご参加下さい。

日時 11月4日(土)10時〜15時  
場所 南小学校

## 三自治会情報交換会

7月15日、グリーンハイツ自治会主催で開催され、清和台からは、会長と副会長4名が参加しました。自治会活動の近況では3自治会ともコロナ前の活動に近づける工夫が紹介されました。

役員のなりて不足、自治会員減少対策などが共通の課題であることを再度認識するなど有意義な交換会となりました。

## おめでとうございます

りんどう賞受賞

佐伯 孝夫さん (東4)

剣道の振興発展に貢献されました

◎「せいわだいにゆ〜す8月号」  
休刊のため、役員会だよりは7  
月・8月を併せて掲載します。

**役員会だより (451号)**

開催 7月16日

**〔議題報告事項〕**

〈会議、行事予定〉

・納涼祭

・せいわだいにゆ〜す8月号休刊

・7月15日 三自治会情報交換会

(1面参照)

**〔各部報告〕**

**(総務部)**

・6月度部長会、役員会の準備、  
後片付け、議事録作成

**(広報部)**

・「せいわだいにゆ〜す」

329号発行、HPアップ

広報板管理

**(環境部)**

・街路樹、公園等の管理

・住民からの要望事項について改  
善予定

・資源回収事業 6月度実績

32・6トン (前年比 85%)

**(福祉・保健部)**

・6月度慶弔関係

・新生児 3件 お悔やみ 10件  
・社協会員会費と日赤社資募集  
(7月既報)

**(文教部)**

・第5自 横断幕を補修

・ガジュマル盆栽教室準備

**(体育部)**

・春のスポーツ大会参加

・納涼祭抽選会準備

**(安全部)**

・防犯カメラ点検7月初旬完了

・第3自 7号基交換予定

・交番だより

・交通(人身)事故 0件

・刑法犯罪 2件

東3 自転車盗

東1 自転車盗

・夜間パトロール3回実施予定

**(会館運営部)**

・各自治会館点検、要望、指摘事  
項の確認と是正

・第4自 床板張替え8月予定

**役員会だより (452号)**

開催 8月20日

**〔議題報告事項〕**

〈会議、行事予定〉

・7月30日 納涼祭 (1面参照)

・11月4日(土) 文化祭 南小  
(1面参照)

・下期班長会 書面送付で開催

・下期ブロック会議

・11月12日〜19日各地区で予定

・川西市防災訓練

・11月26日(日) 南小学校

**〔各部報告〕**

**(総務部)**

・7月度部長会、役員会の準備、  
後片付け、議事録作成

**(環境部)**

・街路樹、公園等の管理

・6月課題箇所 処理済み

・7月西3・4丁目歩道盛上り

・市道路整備課が処理

・資源回収事業 7月度実績

37・2トン (前年比 99%)

**(福祉・保健部)**

・7月度慶弔関係

・新生児 3件 お悔やみ 8件

・9月 敬老のお祝い (1面参照)

・献血実施 トナリエ清和台

(3面参照)

**(文教部)**

・横断幕点検 異常なし

・ガジュマル盆栽教室開催

29名参加

**(体育部)**

・納涼祭 抽選会実施

**(安全部)**

・防犯カメラ点検

・樹木繁茂による視認障害 対策  
検討中

・交番だより

・交通(人身)事故 3件

県道 西5 車と自転車

市道 東3 自転車単独

県道 西2 車と車

・刑法犯罪 器物破損1件

東3 中央公園倉庫扉

・夜間パトロール

夏休み中 3回実施

**(会館運営部)**

・各会館点検、要望の確認と是正

・第4自 床板張替え8月完了



**新入会員**

7・8月度

(敬称略)

藤河 隆太 西3

佐々木 剛史 西2

ほか 5名



福祉だより

認知症カフェ

「ひとやすみカフェ」

日時 9月27日(水)  
13時30分〜15時

場所 トナリエ清和台2階

参加費 100円  
c a f e m u k u  
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」があり  
ます

ふれあい広場  
日時 10月5日(木)  
13時30分

内容 フルート演奏  
奏者 神崎 順子さん  
場所 第4自治会館

※飲物は各自お持ちください

「和」カフェ

日時 10月15日(日)  
13時30分〜15時

場所 第1自治会館

手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和

参加費 100円  
内容 ハーモニカ演奏  
「カラット」

※清和台地域包括支援センター  
による「介護相談」があり  
ます

さんりんしゃ

日時 10月18日(水)  
10時

場所 友楽園

内容 さつまいも掘り  
持ち物 長靴、スコップ、  
軍手、飲物等

対象 未就園児と保護者

※参加費無料、予約不要  
小雨決行(荒天中止)

※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「こころ」

第2自治会館内

TEL 799-2940  
FAX 799-2941  
799-2941

献血のお礼

献血推進協議会

清和台支部

7月15日、トナリエ清和台に  
て行いました結果報告です。  
暑い中、ご協力いただきあり  
がとうございました。

受付者数 59人  
200ml 3人  
400ml 47人

ガジュマル盆栽教室

文教部

8月10日、第5自治会館で開  
催しました。宝塚の美術工房か  
ら講師をお招きし、2部制で計  
29名の参加がありました。

ガジュマルは南方の植物で  
「幸せを呼ぶ木」、沖縄では  
「精霊が宿る木」キジムナー  
として知られています。根っこ  
が丸っこく、かわいらしいガジュ  
マルをコップサイズの鉢に植え、  
土の表面に、皆さんのセンスで  
苔を盛りました。児童も楽しみ  
ました。当日参加できなかった  
5名には、教材とレシピを渡し  
ました。

「安全協力員」を募集

清和台小、清和台南小

子どもたちの通学を見守る  
「安全協力員」を募集していま  
す。清和台は真ん中に県道を通っ  
ており、交通量が多い朝の通勤・  
通学時間帯は非常に危険です。

安全協力員は、交差点や横断  
歩道そばで、安全な通学をサポー  
トします。子どもたちの笑顔に  
毎日触れ、地域の安全、安心に  
貢献できるなど、やり甲斐があ  
ります。

週1回でも、ご都合の良い時  
に参加してください。

連絡は両小学校まで。

清和台小 799-0730  
清和台南小 799-1254

お悔み (敬称略)

坪内 夏朗 西2  
高浦 正行 西4  
長谷川 良行 東4  
清田 彦作 東5  
吉田 元 西3

診察室からⅡ (92) 脂肪肝

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーはグリコーゲンや中性脂肪に作り替えられ、体に蓄えられます。

中性脂肪が肝臓に貯蔵され、通常5%程度の肝細胞中の中性脂肪が30%以上になると脂肪肝と診断されます。脂肪肝は大きく分けて、アルコール性と非アルコール性に分けられますが、非アルコール性脂肪肝の方がはるかに多いと言われています。

男性なら1日3合以上を5年以上、女性であれば1日2合以上を5年以上続けている常習飲酒家なら、アルコール性肝炎から肝繊維症、肝硬変と進行する危険性があります。非アルコール性脂肪肝も同様に脂肪肝炎から肝繊維症、肝硬変と進行する危険性があり、要注意です。

非アルコール性脂肪肝は中性脂肪増加が原因ですので、肥満、糖質過多、高脂肪食摂取を控えることが重要です。

肥満は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った状態が継続した結果ですので当然かもしれませんが、過度のダイエットに

よる極度の飢餓状態でも脂肪肝を発症します。

脂肪肝の診断には採血が有用でGOT、GPTが30 U/L以上なら、脂肪肝の可能性がありますが、GOTがGPTより高い場合はより注意が必要です。さらに、血小板やアルブミンが減少傾向なら緊急事態です。また、アルコール性脂肪肝の方では、G-GTPだけが高値になることが多くあります。

非アルコール性脂肪肝には単純性脂肪肝と脂肪肝炎(NASH)の2種類がありますが、脂肪肝炎では10~20%が肝硬変や肝がんに進捗すると言われています。NASHは30代以降の男性、閉経を迎えるころの女性で急激に増加する傾向があります。

高齢になっても、脂質、糖質を若い時より減らすことが出来ず、脂肪肝になる方が多くおられますが、若い方の脂肪肝は全く別問題です。深刻に考える必要があります。

今回は下肢循環のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

私の故郷

岡山県美作市

私が生まれ育ったのは、岡山県英田郡美作町(現、美作市)の田舎です。

山奥ではないですが、携帯の電波はあまりありません。よくいうと、里山風景が谷あいには広がるので、近くには湯郷という温泉があります。

幼稚園、小学校はその温泉の中にあり、当時は湯治客が多く滞在してにぎやかでした。

近年は高速道路のインターも近くにでき、隣町のメガソーラーが山を切り開いてくれたので、日照時間が少し長くなったとよるこんでいる状況で



津山城とさくら

少し足を延ばせば、日本の桜100選になっている鶴山公園(津山城)や宮本武蔵生誕地やF1も開催されたことのある国際サーキットなどがあります。

幼少のころ、小学校まで片道6kmを歩いて通学させてもらったので、脚がたくましく成長し、おかげさまで、高齢者にも近づいた今でも、健脚を維持できています。

自然の地形と環境が人間本来の力を育んでくれた故郷です。

東1 山本 純子