

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

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

とんど祭り

日時 1月7日(日)
10時〜12時
場所 中央公園

お正月に使った松飾りやしめ縄に感謝を込めて焚き上げるとんどを10時点火で実施します。

だいたい等は外してください。書初めなどの紙類は燃やせません。今年も「ぜんざい」を用意しています。

同時開催の「じてんしゃ」では、たけうま、たこあげ、けんだま等の昔遊びと自転車安全講習会を開催します。



清和台地区防災訓練

とんど祭りと併催で実施します。9時頃、震度6弱の地震発生のお

定、9時30分までに一時避難場所(最寄りの公園)に集合の後、避難場所が開設された中央公園に移動。訓練では無線交信、簡易担架作り、AED操作、土のう積み、水消火器操作、可搬式消火ポンプ操作等を行います。

年末特別警戒パトロール

いよいよ年末です。恒例の年末特別警戒パトロールを次のとおり実施します。

日時 12月27日(水) 28日(木)
19時〜20時30分

集合場所

中央公園サブグラウンド

子ども達にも参加してもらい、清和台地域の防火防犯を、みんなで呼びかけましょう。

皆さんの参加をお願いします。

*茶菓、温かい甘酒を用意しています。

なお、両日のうち1日でも雨天等中止の時は、29日(金)を予備日とします。

ブロック会議を終えて

第1地区から第4地区におけるブロック会議を11月12日の午前、午後と11月18日午後、11月19日午後開催しました。

参加された方は、延べ167名にのぼり、上期に比べ、約30名増えました。

みなさんからいただいた意見・要望につきましましては、対処方針も含め、一覧表に取りまとめ配布の予定です。

おめでとうございます

兵庫県自治賞 受賞

武内 秀男さん(西3)

長年、自治会長やコミュニティ協議会会長を歴任し、地域活動に貢献されました。

自治会事務局 休館案内

12月29日(金)〜1月4日(木)

役員会だより(454号)

開催 11月19日

「議題報告事項」

〈会議、行事予定〉

- ・令和5年度下期班長会成立 提出された意見、要望への対処
- ・下期ブロック会議
- ・市防災訓練(3面参照)
- ・下期自治会費の徴収、赤い羽根募金・歳末助け合い募金の募集
- ・輪転印刷機更新承認
- ・事務局印刷コピー機リース契約1年延長
- ・その間に更新機種検討

「各部報告」



(総務部)

- ・10月度部長会、役員会の準備、後片付け、議事録作成
- ・自治会費等集金受付の案内

(広報部)

- ・「せいわだいにゆ〜す」11月号332号発行(班長会資料同時配布)、HPアップ
- ・広報掲示板管理(6カ所)

(環境部)

- ・四季の小径公園北側の破損したベンチ、遊具修理済み
- ・四季の小径公園西側、公園からの土砂が住居南側の水路を遮断したため公園緑地課へ対応依頼
- ・南小校門前信号機が街路樹により視界不良のため公園緑地課へ連絡、剪定済み
- ・秋季クリーンアップ実施
- ・資源回収事業 10月度実績 37・3トン(前年比92%)

(福祉・保健部)

- ・10月度慶弔関係 お悔やみ 3件

(文教部)

- ・横断幕の点検 特に異常なし
- ・文化祭で抽選会実施

(体育部)

- ・秋のスポーツ大会実施
- ・秋のハイキング実施

(安全部)

- ・防犯カメラ10号基排熱ファン故障のため更新準備

- ・防犯カメラ注意喚起看板作成済み、順次取付予定
- ・西2道路立て看板設置(スピード及び飛び出し注意)
- ・西2道路の凹凸補修整備済み
- ・交番だより

- ・交通(人身)事故 1件
- ・東4市道 バイク転倒自損 1件
- ・刑法犯罪 1件
- ・東3 自転車バッテリー盗難

(会館運営部)

- ・各自治会館の点検・確認・是正
- ・トイレ便座留め金具不具合修理1件、電球交換2件、網戸修繕1件
- ・各自治会館の空調切替準備依頼
- ・各自治会館の消防設備点検依頼

三自治会情報交換会実施

12月2日14時から大和自治会館で開催されました。

冒頭に草刈と低木剪定の委託単価の増額について、三自治会連名で要望書を提出する事が確認され、次いで、各自治会からのコロナ前

の活動に近付ける方向での近況報告がありました。

「コミュニティだより」

第3回 運営委員会(11月26日)

- ・役員選考委員会立ち上げ
- ・ウォークラリー

2月4日(日)開催予定

新入会員

11月度

(敬称略)

岸本 裕

ほか 西4名

1月度 資源回収カレンダー

新聞紙・雑紙・ダンボール・アルミ缶・衣類

ブロック・地番名	回収日
A 西1、西2-1・4・5・6	4・18日
B1 西2-2・3・7、西3	12・26日
B2 西4、西5	5・19日
C 東1、東2-3・4	8・22日
D 東2-1・2、東3	13・27日
E 東4、東5	6・20日
F 住宅団地、石道、ライオンズM	12・26日

※市の回収日ではなく、自治会の回収日にゴミステーションに出してください

福祉だより

「もちつき大会」を終えて

毎年恒例のもちつき大会は、12月3日に開催されました。天候にも恵まれ多くの住民の方の来場があり、盛況のうちに終えました。

来場者からいただいた福祉募金は、約16,000円でした。ご協力ありがとうございました。募金は社協に持参しました。



手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和

「和」カフェ

日時 12月17日(日)
13時30分〜15時
場所 第1自治会館
内容 クリスマス会
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」があります

ふれあい広場

日時 1月17日(水)
13時30分〜

場所 友楽園
内容 映画上映会

※飲物は各自お持ちください
「オリエント急行殺人事件」

- ・さんりんしゃ
- ・認知症カフェ
- 「ひとやすみカフェ」

12月は、お休みです

※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「こころ」

第2自治会館内

TEL 799-2940
FAX 799-2941

秋のハイキングを終えて

体育部

11月12日、「きずきの森」へのハイキングは曇り空でありましたが、参加者約50名、全員ケガもなく楽しい時間を共有できました。

今回は、お子さんの参加が少なかったですが、来年はお子さんからお年寄りまで、多くの方が参加できるハイキングを企画していこうと思っております。よろしくお願いします。



秋季クリーンアップを終えて

環境部

11月19日、晴天に恵まれ、例年より多くの方が参加され、街全体が美しくなりました。

ありがとうございました。今後とも、清和台の美化推進にご協力をよろしくお願いいたします。

川西市防災訓練を終えて

清和台自主防災会

11月26日、川西市が初めて行う、地域と協働の「川西市防災訓練」が清和台で開催されました。

8時半頃震度6弱の地震発生を想定、住民の皆さんは一時避難場所集合。災害対策本部の指示で南小体育館に避難し、避難所運営訓練を行いました。

10時20分から開会式を開催。越田市長から、今回の清和台での開催経緯を含めた挨拶がありました。

ついで、レスキュー・警察車両による人命救助や赤色救助ヘリによる被災者救出搬送などが行われ、その後、参加者は、消火器による初期消火訓練、起震車体験、警察・消防車両の見学・試乗などに参加し、熱心に耳を傾けていました。

天候などを心配しましたが、晴天に恵まれ盛大に開催できたと川西市担当部署も満足していました。

診察室からⅡ (94) 下肢循環

リンパの流れは、手術などで悪化することがありますが、頻度は少なく、今回は割愛させていただきます。

足に流れてきた血液は静脈を通過して心臓に帰るのですが、そのためには足の筋肉（特にふくらはぎ）の収縮と足の静脈弁による逆流防止が不可欠です。そのどちらが欠けても、浮腫（むく）みにつながります。

また、姿勢も重要で、立位なら120mmHg、座位なら80mmHgの圧が静脈にかかり、その結果が浮腫みにつながりますが、歩けばその圧は20mmHgまで下がります。



正常な静脈弁

1日中椅子に座っていたり、膝を痛めて歩けなくなったり、足の筋力が落ちて歩行が困難になれば、足が浮腫んで当然です。心不全、腎不全、ネフローゼ症候群、甲状腺機能低下症などで足の浮腫みが出るため、気にされる方が多くおられますが、足の浮腫みの原因の大半は足の筋力低下、姿勢、静脈弁逆流です。

足の浮腫みがあるだけで利尿剤を処方する先生をよく見かけますが、足の浮腫みは

取れても、脳は脱水になるため、脳梗塞のリスクは増加します。足の筋力低下や長時間の座位による浮腫みに、安易に利尿薬を処方することは危険です。

また、足の筋力は年々低下するので浮腫みは少しずつ進行します。また、一部の血圧のお薬でも浮腫みが出現しますが、浮腫みが軽度なら血圧を優先し、内服を続けることをお勧めします。



壊れた静脈弁 (弁不全)

足の静脈は中心にある深部静脈と足の表面にある表在静脈に分けられます。長時間の立位等で静脈圧が上昇した状態が続くと図のよう静脈弁が壊れて、浮腫みが進行します。表在静脈の弁が壊れた状態で下肢静脈瘤ですが、原因は姿勢に加えて遺伝的素因が重要です。

下肢静脈瘤の治療を心臓血管外科でうけている方を見かけますが、心臓外科の先生は静脈手術を雑に行うことが多く、静脈専門医に手術を施行してもらうことをお勧めします。

今回は足の静脈の血栓のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

年末の「挨拶

令和5年の「せいわだいにゆ〜す」も12月号となりました。

今年は5月にコロナの分類が2類から5類に見直され、自治会活動もコロナ前の状況に戻す目標のもと、各種イベントを実施してきました。

コミュニティと共催の「さくら祭り」は4月に開催でき、「納涼祭」では夜店も出店できました。「文化祭」と併せ3大祭りを実施しました。

自治会主催のハイキング、クリーンアップ作戦などの行事も実施でき、大勢の会員に参加いただくブロック会議も実施しました。

また、清和台「安心・安全・快適」を守るための事業、例えば青パトの実施、防犯カメラ・カーブミラー・安全灯の点検、公園の除草・清掃、遊具等の点検は、昨年度と同様に計画通りに実施しました。

「せいわだいにゆ〜す」で開催のお知らせ、開催概要など清和台の地域情報をお届けしているのがご存知の通りです。

「せいわだいにゆ〜す」が皆さんに親しんでいただけるよう来年も編集してまいります。令和6年が皆さんにとって良い年でありますよう祈念いたします。

編集委員一同