

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

清和台事務局（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

第35回 清和台地区 「文化祭」のお知らせ

日時 11月3日（日）（雨天決行）

10時～15時30分

場所 清和台南南小学校

（駐車場はありません）

日頃の活動の成果を、作品展示や発表
会で皆さんに披露します。

自治会主催の「お楽しみ抽選会」が行わ
れます。

ご家族、
お友達お誘
い合わせの
上ご来場を
お待ちしております

抽選会の
時間等は、
文化祭プロ
グラムをご
確認ください
。



令和6年度 班長会開催

新しい下期班長の皆さんを
迎え、役員・監査役・推進
委員が出席して、左記の通
り開催します。

日時 10月20日（日）

10時～

場所 第4自治会館

議題

- ・役員等及び下期班長の紹
介
- ・上期事業報告及び下期事
業計画
- ・会計中間決算報告
- ・その他

なお、案内文書をご覧い
ただき、欠席の方は「欠席
届」を事務局まで提出お願
いします。

× 10月18日（金）

「赤い羽根共同募金」 「歳末たすけあい募金」 「協力」のお願い

福祉・保健部

自治会では、理事・班長さ
んの負担軽減のため、「赤い
羽根共同募金」と「歳末たす
けあい募金」を同時に集金実
施しております。

11月に自治会費、募金を併
せて集金いたします。

募金は、高齢者の支援など
さまざまな福祉活動に役立て
られます。

皆さんの暖かいご支援、ご
協力をよろしくお願ひします。

「認知症サポーター 養成講座」

認知症について学んでみま
せんか？

日時 10月27日（日）

10時～11時30分

場所 清和台公民館集會室

申し込み、問い合わせ

清和台地域包括支援センター

電話 799-6800

役員会だより

(463号)

開催 9月15日

議題報告事項

会議予定

- 10月6日 三役会・10月12日 部長会
- 10月20日(日) 9時〜役員会
- // 10時〜班長会 第4自

下期ブロック会議

- 11月16日(土) 第3地区 10時〜
- 第4地区 14時〜
- 11月23日(土) 第1地区 10時〜
- 第2地区 14時〜

行事予定

- 10月20日(日) 交通安全講習会 14時〜 第4自治会館
- 11月3日(日) 文化祭(1面参照)
- 11月10日(日) 秋のハイキング(別紙)
- 11月17日(日) 秋のクリーンアップ (3面参照)

その他

- 自治会加入促進チラシ挟み込み
- 敬老のお祝申し込み 442人
- 自治会規則、内規の見直しについて

各部報告

(総務部)

- 8月10日 部長会、準備片付等
- 8月18日 役員会、準備片付等
- 8月29日 ボランティア保険伝票

(広報部)

- 9月号(340号発行)

- ホームページ掲載・広報板管理

(環境部)

公園管理

- 清水谷公園の大きな木の強剪定
- オアシス西公園の健康器具と四季の小径公園ベンチの修理済

その他

- 空き家の樹木が隣家にせり出す相談から売却の報告があり解決
- 東1の緑地帯の雑草除去依頼
- ファミールと住宅団地間市道北側の街路樹を10月〜12月伐採
- 資源回収事業 ・8月度実績 30・3トン(前年比90・3%)

(福祉・保健部)

- 結婚2件・お悔やみ1件

(文教部)

- 横断幕すべて異常なし

(サポテントラリウム)

- 8月8日開催(2部制で35名参加)

(体育部)

- 8月2日・4日 納涼祭近隣へ挨拶状及びお礼状
- 8月3日 納涼祭抽選会実施等
- 8月18日 秋のハイキング打合せ
- 8月22日 秋のハイキングお知らせをホームページに掲載

(安全部)

防犯カメラ

- 8月20日 部員点検済
- 1号基 樹木繁茂状態
- 10号基 個人敷地内モニター時刻不明
- 「カメラ作動中」ポスター張替3力所

交通(人身) 事故

- 8月27日 東3市道車X車出合頭 犯罪
- 8月19日 東4 自転車盗難(無施錠)
- 8月28日 西3 自転車盗難(無施錠)

道路管理

- 8月1日 夜間パトにて東5の安全灯消灯、行政に復旧依頼
- 雨堤公園南の安全灯電線切れ行政に復旧依頼

その他

- 8月1日・22日夜間パト実施
- 東屋の落書き修復済

(会館運営部)

- 第3自 ホールの換気扇無作動、廊下のダウンライト電球切れ補修交換済
- 第4自 パイプ椅子の脚破損、撤去済

11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	7・21日
B1 西2-2・3・7、西3	8・22日
B2 西4、西5	1・15日
C 東1、東2-3・4	11・25日
D 東2-1・2、東3	9・23日
E 東4、東5	2・16日
F 住宅団地、石道、ライオンズM	8・22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

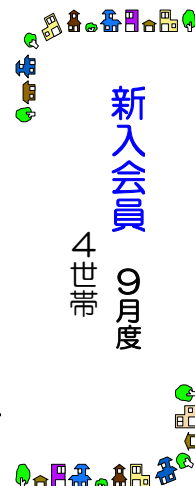
コミュニティだより

第2回 運営委員会(9月22日)

- 文化祭 11月3日(日) (1面参照)
- 子ども食堂 毎月2回公民館で開催 (3面参照)

新入会員

9月度 4世帯



福祉だより

認知症カフェ

「ひとやすみカフェ」

日時 10月23日(水)
13時30分〜15時

場所 トナリ工清和台2階
cafe muku

参加費 1000円

フレイバーティ、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 11月7日(木)
13時30分〜15時

内容 朗読の会 音楽

角田 光代作 めいぐるみ

藤沢 周平作 あさがお

場所 第4自治会館

※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



オンライン交流会

障がいのある方との交流会を開
催します。ご参加ください

日時 11月9日(土)
10時30分〜14時

場所 清和台中央公園
サブグラウンド

内容 カレーパーティー
ビンゴゲーム大会

※参加希望の方は、「こころ」
までご連絡ください

締切 10月31日

さんぽんしゃ

日時 11月13日(水)
10時〜11時30分

場所 第3自治会館

内容 ハンドメイド

対象 未就園児と保護者

「和」カフェ

月 日 11月17日(日)
13時30分〜15時

場所 第1自治会館

内容 新舞踊

参加費 1000円

※マスク着用でお願いします
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「くらし」

第2自治会館内

TEL 799・2940

FAX 799・2941

秋季クリーンアップ

環境部

日時 11月17日(日)

8時30分より約1時間

小雨決行

(雨天時24日延期)

清掃地域は、公園を除き、住宅周
辺をメインに清和台内の一斉清掃を
行います。美化推進のため、ご協力
をお願いします。詳細は、今回回覧
をご覧ください。

子ども食堂の現状

あじまるんぐ(なごも食堂)

日時 第2・第4金曜日
17時〜19時45分

場所 清和台公民館

昨年9月より始まり1年が経ち、
子ども達は楽しい時間を過ごしてい
ます。

「子ども食堂」への熱い思いを持
たれているご夫婦が作るごはんは
「とてもおいしい」と子ども達に大
好評です。



食事が終わる
と部屋をかえ、
宿題、ゲーム等
をして、両小学
校の隔たり無く
楽しんでます。

清和台にお住
まいの小学生・
中学生の皆さん
是非参加してく
ださい。

調理補助、子どもの見守りボラン
ティアは随時募集しています。

問合せ 自治会事務局

電話 799・1306

お悔み (敬称略)

木村 生子	西4
原田 和子	西4
横山 和正	東5
阿山 淳	西5

診察室からⅡ (102) 起立性調節障害

起立性調節障害には第1に多い起立性低血圧（起立直後に大幅な血圧低下が起こる）、2番目に多い体位性頻脈性症候群（起立すると頻脈が起こる）、3番目の血管迷走神経性失神（起立中、急に血圧が低下する）、4番目の遷延性起立性低血圧（起立からしばらくして血圧が低下する）の4種起立性調節障害全体の約15%と頻度は少ないのですが、脳血流低下型（起立後の血圧や脈拍になんら問題ないのに脳血流だけが低下します）、過剰反応型（起立直後の血圧が一時的に異常な高値を示し、めまいなどの症状を引き起こす）の2種類があります。

起立性調節障害の対応はまず、日常生活での工夫です。座った状態や横になった状態から起立する時には、急激に頭と足の高さに差がでないようすることが重要です。私は、起立時にはまず、足踏みをし、次にしばらく地面を見ながら座位を保ち、1〜2分後、地面を見ながらゆっくり立ち上がり、最後に正面に視線を移すよう

指導しています。この対応は、降圧薬による脳虚血にも有効です。さらに、起立してじっとしている状態を1〜2分以上続けないようにし、下半身をよく動かす。

1日に水分を2L程度、塩分は10〜12g程度を目安に摂取する。（特に肥満を気にしているおさんは塩分が不足しがちです）。ただ、起立性血圧障害は思春期をすぎて、歳をとるほど、自然に症状が改善するので、食事で塩分を取り、塩分の多い食事に慣れるより、塩の錠剤を服用した方が良いでしょうと思います。

有酸素運動を行い、心臓の心拍出量を増やし、筋力の低下を防ぐ。日中は横にならない。就寝が遅くならないよう心掛ける（夜のスマホが症状を増悪することが証明されています）。などが勧められています。

次回は起立性調節障害の内服治療のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

異文化見聞録

お酒 ①

前回「乾杯」について述べましたが、この時主役となるのはもちろんお酒です。各国によっていろいろのお酒がありますが、一般的に普通飲む場合は、「ビール」場所によれば、「ワイン」を飲むことが多いのですが、時にはいろいろのお酒（蒸留酒）が供されます。中国の宴会では、しばしば透明の白酒（バイチュウ）と呼ばれるお酒が有名で、その代表が「茅台酒」です。50〜60度くらいの強いお酒ですが、今は、政府の方針であり強いお酒を供することは少なくなりましたが、それでも40度くらいのお酒が強いお酒として宴会に出てきます。これらを飲む時基本的にストレートで飲むのが一般的です。

ポーランドで飲まれるのはウォッカ、日本では「火酒」と書き強いお酒です。（通常40%くらいですが96%というものもあるようです）ここでは小さなグラスに注ぎ「ナスドロビエ」と言いながら飲みます。

普通の家庭を訪問した時など、みんなテーブルを囲み何度か杯を重ねますが、中国の宴会の様に飲むことを強要されることはありません。冬の寒い時期公園などに、ウォッカを飲みそのまま寝込んでしまいくる方があり、警察官がパトロールしている光景がよく見られます。

ドイツで飲まれるものといえばもちろん『ビール』ですが、おしゃべりしながらジョッキを重ね口直しに『シュナップス』を飲んで又、ビールを飲むという様な飲み方をします。『シュナップス』も度数の高いお酒です。

ビールが一番美味しいのは、地産地消その土地土地のビールが一番美味しいそうです。ドイツには1000以上の醸造所がある様で、その土地ごとのビールを楽しみます。中国においても同様地方ごとに色々のビールが出てきます。日本でも地ビールが飲まれるのも同様です。

東4 木村 裕