

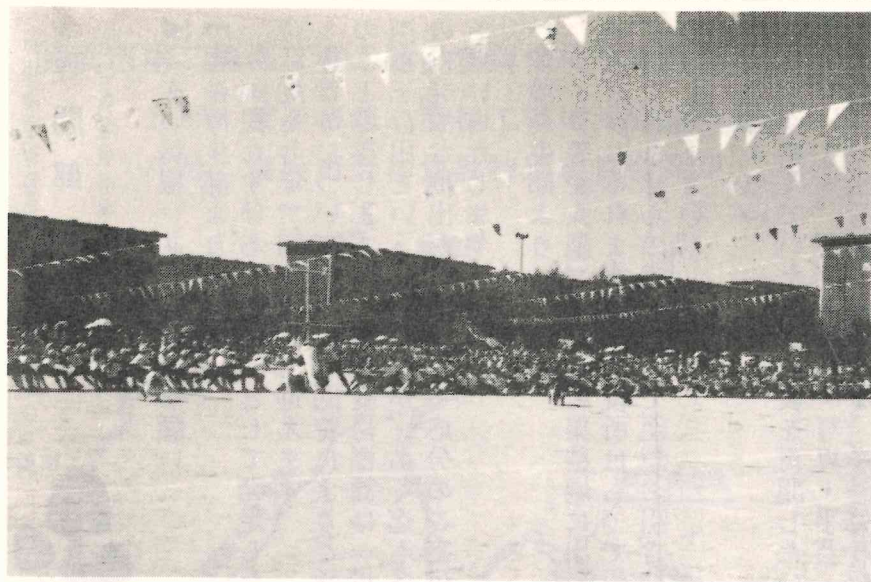


# 粟生

粟生第2住宅  
自治会ニュース  
第129号

発行 自治会  
編集 広報部

## スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋 みのりの秋です。 秋秋秋秋秋……



豊川北小運動会  
九月二十七日  
箕面四中運動会  
十月四日

### ご 撈 挨

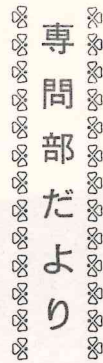
会長 早崎 允清

小学校の運動会も終り、団地周辺の田んぼの稲も豊かに稔り、秋たけなわを感じる今日此頃です。去る九月二十日は「クリーン・みのお作戦」が実施され、亦九月二十一日から二十七日の一週間は箕面市環境・衛生週間ということ多彩な催しが行われましたが、その行事の一環として、箕面第一清掃工場の見学をして参りました。場所は稲六丁目、今は住宅地に隣接しており、環境的にも処理能力からも、新設の必要性は充分認められるところですが、何分忌避施設とでも申しましようか、新・増設には各地方自治体でも何かと問題が起っています。日頃私達は当然のように、収集日にゴミを出し市当局はこれまた当然のように、収集してくれまます。しかしながら、豊かな時代に出るゴミは益々増加し、多様化してきています。現在の清掃工場は昭和四十三年に建設されたものですが、当初一日一八〇屯の処理能力の設備が、ビニール、プラスチック等が多くなつて、焼却能力が大巾に低下し、六十一年実績では一日当り一二九屯ということでした。そこで、数年前から取り沙汰されていた、第二清掃工場の建設候補地が、昨年十二月、用地買収が終り、愈々具体化の方向へと動き出しています。

六十一年三月には既に、箕面市より、建設事業に伴う環境影響評価準備書といった六十三頁に及ぶ冊子その他説明書も出され、市民にもPRされていますが、直接、しかも永久的に係り合ひのある地元住民として無関心ではおられません。現時点では、基礎設計が出来た段階で詳しい状況は不明ですが、私自身も、地元協議会委員の一員ですし、詳細が判り次第ご報告すると共に、当自治会としても第二清掃工場建設対策委員会(仮称)を、諮問機関として設置し、皆様の意見を反映させたいと考えております。いづれにしても、一六〇億円といった箕面市の年間市税収入に匹敵する巨費を投じる一大プロジェクトで、六十三年四月から六十六年の完成予定の足掛け四年間に亘る工事期間中、当団地の西側(一棟八棟)をかき取りの工事用車輛が通行するのは必然であります。何でもかんでも反対という訳ではありませんが、折にふれ、市役所当局、あるいは地元選出議員さんのご意見、ご説明もお願いしたいと思っております。会員皆様の意思表示の場に当紙面をご利用下さい。スポーツの秋・読書の秋・そして食欲の秋、ご家族一同ご自愛下さい。

涼風に たわわに 揺ぐ 稲穂かな

### 専問部だより



「赤い羽根」共同募金のお願

【福祉厚生部より】

「国民たすけあい運動」として発足した募金活動も今年で四〇周年を迎えます。

趣旨等については既に、回覧によりご承知のことと存じますが、本年度目標額は一世帯当り三百円ということですが、あく迄も各人の自発的な拠出が原則です、応分のご寄付をお願いいたします。

【環境衛生部より】

バイク等を大型ゴミとして集積場に出している方がおられますが、市役所はもって帰ってはくれませんが、各人で至急お引き取り処分して下さい。

【文化部より】

三年途絶えていた、文化展を再開したいと考えています。習字・図画・写真・手芸・etc.:.: 日程等については、確定次第お知らせいたしますが、腕におぼえのある方、是非ご準備下さい。尚、先月号で紹介いたしました磯井良年先生にも特別出展を依頼しています。迄うご期待！

【事業共済部より】

八月のブドウ販売にご協力ありがとうございました。農民組合より一万円の手数料を頂戴いたしました。共同購入のご希望があればお申し出下さい。

【福祉厚生部より】

敬老の日に六十才以上の方(八十六人)に羊かんをお届けしました。一部当日お届け出来なかった手違いがあったことをお詫びいた

します。障害福祉センターより物資あつ旋手数料三六〇〇円頂戴しました。

【体育部より】

第八回ソフトボール大会開催のお知らせ  
恒例の豊川北小校区ソフトボール大会を開催いたします。

一、日程 十月二十五日、十一月一日、十一月八日の予定

詳細については、追ってお知らせしますが、選手不足の場合でも、連合チームを編成しますので、体育部までご連絡下さい。

【渉外部より】

「粟生一二七号」でお知らせいたしました第七住宅建設に際し、自治会として強く要望していましたが、眼科・耳鼻咽喉科の医院誘置が、公団のお話しでは、仲々具体化していません。しかし、高令化社会に向けて、是非々々必要な科目ですし、話し合い解決の第一条件ですし、実現を期待します。もし、会員で心当りのある方はご一報下さい。

【広報部より】

先月号遅れましてすみません。原稿不足と編集不慣れが、原因ですが尚一層の努力をいたします。増田前事務局長にご尽力いただきました。編集にご協力戴ける方を探しています、ご投稿をお願いします。

【防犯・防災部より】

◎火災予備について  
外へ出かけるのに気持ちよい毎日です。ちよっとそこ迄お買い物、或いは、煮物をしつつ、つい階段で立話などして、気がつけばガス台付近で火災発生となりませぬよう、気を付けましょう。

さて、十月初旬に西宮・武庫川団地内駐車場で、ガソリン窃盗の失火と見られる火災で

車が燃えあがる事件がありました。当住宅地周辺でも時折、車の種々の被害発生も出ております。住民のお互いのちょっとした気配りで災害へ発展せぬよう目をひからせて下さい。

### ●棟集会だより

37棟 九月六日、集会所にて大人・子供併せて四十四人の参加を得て、開催しました。集会所ウラで約三時間にわたっての焼鳥パーティでした。入居者も、当初より半分以上も入れ替り、今年入居の方もご夫婦で来られ有意義な半日でした。

1棟 九月二十日、草採りの後、棟前にて二十世帯中十八世帯の参加で行いました。自治会からの棟集会費と廃品回収等のお金で、子供達も含めなごやかな棟集会でした。

40棟 九月二十日、全員参加の草ムシりの後で、棟前にて炭火焼バーベキューを囲んで棟集会を開きました。日頃めったに顔を合わすこともないですし、今後も、このようなコミニケーションの場をもちたいものです。

未だ棟集会をもたれていない棟は、ソフトボール大会のあと等を利用して、是非、開催して下さい。事務局より

### 新入会員の紹介



棟 号室	会員夫妻名	電 話
一九一〇一	黒岩義昭・民江	
二五二〇二	梅田健一・尚子	
二五二〇五	小森亀吉・千代	
二六一三〇一	田中重忠・ひとみ	



### 駐車場増設問題におもつこと

37-102 南 正一

先日、緑地の一部等を削って駐車場を増設しその料金の増収分で計画修繕積立金不足を補うという案についての住民の賛否を問うアンケート調査が行われました。

緑地やせっかく大きく成長した樹木は残したいが、駐車場も増やしたい、やむを得ないという見方もあれば、一方、何かほかに方法はないのだろうかという意見もあるとおもいます。どのような結果がでるか注目される所ですが、今後の駐車場問題を考えるよい機会ともいえるのではないのでしょうか。

昭和五十年に当団地ができた当初から今日に至るまで駐車場不足は最大の悩みの種であり、そのために三回にわたって団地内の緑地を削って駐車場を増設し、また、団地周辺の数ヶ所の民間駐車場を借りるなど駐車場の確保に懸命に努めてきたことは周知のとおりです。それでも現状をみるとまだ足りないようです。このことをどう思うのかみんな真剣に考えてみたいものです。

「粟生」紙上でも路上駐車、迷惑駐車の一掃とモラルの向上を毎年くり返し訴え続けてこられました。最も心配されるのは、火災等の非常事態が発生した際に障害になったり交通事故の原因になることです。いうまでもなく、起ってからでは遅いわけですから、車の所有者、使用者の方々の自覚と良識に強く訴えられてきたところです。

車をめぐっての住民相互間の利害の不一致や考え方の違いは当然あり得ることですが、恵まれた良好な環境は大切にしたいという願いはみんなに共通しているはずですから、このことを基本にすればお互いの理解と協力も得られるのではないのでしょうか。

毎年開催される自治会や管理組合の総会への出席者が少なく、車の問題をはじめいろいろなことについて広く意見を交わす機会が少ないのは残念ですがこの団地をより良くするのも私たち住民自身の努力次第ですから、知恵を集め、力を合わせれば必ずできるはずだとおもいます。このたびの駐車場と緑地の問題を契機にして、もっとみんなで声を出し合い、意見を活発に交換できる雰囲気や方法を考えていただきたいと念願するものです。

### あなたの健康法——その三

#### 速歩の薦め 2

#### 中高年からのエアロビクス

箕面市広報誌「もみじだより」十月号より抜すい「一日に一万歩」以前「万歩運動」というのが話題になりました。健康に生活するには、一日に一万歩以上を歩かないと食事により摂取したエネルギー（日本人は一日に二〇〇〇から二五〇〇カロリー）が消費されないということから考えられた身近な運動のひとつです。

参考までに、マンションに住む主婦が炊事洗濯、掃除をし、ときには数百m離れたスーパーマーケットへ買い物に行くといった生活状態で、一日にだいたい六〇〇〇から七〇〇〇歩平均的なサラリーマンで五〇〇〇から六〇〇〇歩ぐらいと言われています。従って、みなさんが健康を保つためには、ふだんの生活に加えて、三〇〇〇から四〇〇〇歩、歩幅を六〇cmとして約二kmを歩かなければならないこととなります。

確かに、歩かないよりは、当然歩く方が良いでしょうが、と云って、ダラダラ歩くのでは、然程エネルギーの消耗にはつながりません。

より努めて速く歩こうとすることによって、より効果が期待できます。

- 速歩の効用を例挙しますと……
- 一、速歩は効果的に心臓を鍛える
- 一、速歩は安静時心拍数を下げる効果あり
- 一、速歩は血管の働きを安全に強化する
- 一、速歩は血圧を正常にする
- 一、速歩は筋肉を鍛える

筋肉が脳を刺激する  
全身の筋肉が使われる  
酸素摂取能力が高まる  
カロリー消費が大きい  
肥満や成人病を予防する



速歩の効用

表1 エアロビクス効果とは (中等度の強度の運動を持続的に行うことを前提とした場合)

減少	増加
肥満度	心筋の効率
中性脂肪	心拍数
コレステロール	血流の効率
体脂肪	毛細血管
冠動脈硬化	血中酸素運搬量
心拍数	赤血球
血圧	ホルモン分泌
カテコラミン分泌	最大酸素摂取量
血小板粘性	

昨今、健康志向の高まりから、各地にジャズダンスやジムが増えています。各々が、速歩は日々安全、且つ安上りな健康法だと考えます。年令に応じ、亦その日の体調を考え、スピード、距離を加減すれば良いと思えます。しかしながら、とても毎日が続きます。私自身、週にせいぜい三日位でしょうか。体調、気分に合わせて団地周辺をコースA(二〇分) B(三〇分) C(四〇分)と分けて歩いていきます。四季折々のうつり変わりが本当に身近かに感じられますし、旅先でも少し早く起きて歩きますと、これ又、思い出も多くなりません。皆さんも一度試してみませんか。手ホドキならぬ足ホドキをします。

— 奇跡の速歩健康術 — 参照

三六棟 早崎允清