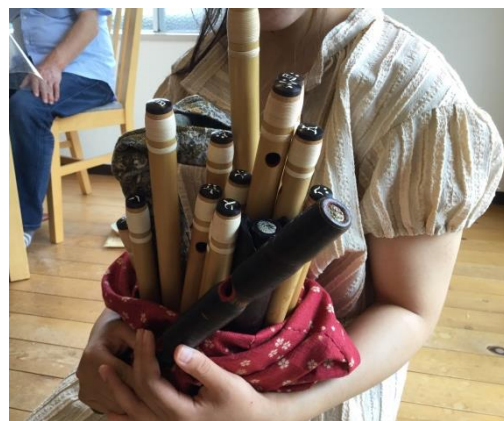




はいっニュース

第523号
2018年7月



NPO法人グリーンオフィスさやま 総会後の懇親会 ミニコンサートにて（演奏者：迎田優香さん）

今月の記事

- 管理組合だより
- 笑顔と賑わいあふれる夏祭りを
- NPOじおすについて、ハイツ東くん
- 二十五周年を迎えて（はいっ花水木会）
- 道路標識とカーブミラーの掃除
- アルツハイマー型認知症予防に関する講演会を終えて
- 堀小2年生 ハイツたんけん
- 新連載 山を楽しむ（10）
会心の山3 笈ヶ岳（1841m）
- 騒音は おたがいさまと思いやりで
- 梅の実 収穫、季節の言葉
- わくわく自然園からのお知らせ
- ハイツ掲示板、生活ごみ・資源回収表



第35回 新狭山ハイツ管理組合通常総会

新狭山ハイツ自治会

狹山市青柳63番地

管理組合だより

理事長挨拶 加藤正八（32号棟501）

平成29年度は、光陰矢の如しと、短い一年でした。理事全員と、東京互光事務所の鈴木さんには、色々な面で協力して頂き有難うございました。

平成30年度の事業計画が始まり、気持ちを引き締まる思いです。今年度も、旧理事、新理事含む、全員一致協力のもとでやらせて頂きます。住民の皆様方にも、ご理解して頂きながら頑張ってやらせて頂きますのでどうぞ宜しくお願い致します。



前列左より 鈴木・生田目・吉田・加藤・清水・高橋伊藤 後列左より小林政雄・後藤・小林政美・佐々木・岡崎・平沢津・松村・農本・松尾

2018年度役員紹介

理事長	加藤 正八（32号棟501）
副理事長	吉田 寛信（11号棟303）
理事	清水 英雄（9号棟401）
	高橋 和夫（6号棟303）
	平沢津良弘（5号棟101）
	佐々木 章（13号棟404）
	黒田 宏（23号棟203）
	松尾 芳則（22号棟302）
	小林 政雄（9号棟301）
	生田目春美（27号棟101）
	鈴木 文雄（15号棟506）
	小林 政美（18号棟502）
	伊藤美江子（22号棟201）
	後藤 一美（22号棟503）
	岡崎 充男（31号棟302）
	青柳 敏夫（31号棟105）
	農本アユ子（31号棟505）
	松村 博子（29号棟501）
	松永 圭市（6号棟201）
監事	眞鍋みどり（27号棟402）

2018年度主な計画修繕

一、排水桝盛りの換え工事

毎年排水管不良箇所を少しずつ修繕している工事です。3号棟ベランダ側106最上流からベランダ101号室まで7か所1系統として交

換を予定しています。

二、棟止水バルブの新設工事に伴う掘削調査

棟止水バルブの新設工事は給水管の漏水などによる棟を少なくするための工事です。昨年計画修繕工事で10号棟101号室角にする予定であったが、掘削を行ったが図面上では敷設して有るが実際は給水管が確認できなかった為に今回は、その場所の詳細な掘削調査を行う。

三、共用部の排水管の清掃(毎年)

四、クリーンキーパー設置

現在6カ所に設置しておりますが、本年度は最終段階とし9カ所を設置で進めています。

No	設置場所
1	1号棟南側
2	3号棟北側
3	5号棟北東側
4	6号棟北東側
5	10号棟バス停側
6	19号棟西側
7	20号棟東側
8	26号棟入口
9	26号棟中央

五、管理棟の屋根葺き替え改修工事

昨年、管理棟で雨漏りが発生いたしました。雨漏り部分は、局所的に緊急に修理することにしましたが、調査の結果、屋根全体の傷みが懸念され、屋根全体の葺き替え工事実施する。

笑顔と賑わいあふれる夏祭りを

自治会長 中村 雅昭

ハイツ夏祭りが迫ってまいりました。今年は1日だけの開催となりますことに賛成のご意見を多く頂いておりますが、反対のご意見もあります。その理由は、2日間開催する自治会のお祭りはハイツだけで大きな特色であること。また、今年はテント張りだけでなく櫓の組立ても業者委託しますが、こうした準備作業も重要なコミュニケーションの場であること、などです。まったくその通りだと思います。しかし、担い手の高齢化は否めない事実です。私事ですが、4月に脳卒中で1ヶ月の入院をしました。幸い後遺症はありませんでしたが、いつまでも若い

頃のような訳にはいかないと実感しているところです。自治会としては、事故が起こってからでは遅い、安全を最優先させてもらったことにご理解頂けたら幸いです。プログラムにつきましても、近年出店数や出し物が減っておりまして、1日にぎゅっと濃縮することに致しました。盆踊りも参加人数が減る一方でしたが、昨年から健康体操会の皆さんに指導して頂けることになり賑わいを取り戻しているところです。まちは生きています。その時代に合わせて変化させていくことが最良の選択と考えます。新しい特色は作っていきます。『安全で、笑顔と賑わいあふれる楽しいお祭り』を目指してがんばります。

皆さん、どうぞ、踊りの輪に入ってください！



NPOにおすじについて

NPOにおす編集工房 中村ルミ子

5月26日(土) 集会所・第2会議室にて、NPO法人グリーンオフィスさやま(通称NPOにおす)第15回通常総会が開催されました。自治会の外郭団体でもあるNPOにおすは、新狹山ハイツ・団地発のNPO法人です。事業は多岐に渡り、①環境保全支援事業(緑化推進本部、わくわく自然園、アルミ缶リサイクル) ②地域活性化支援事業(楽農クラブ、手作り工房、コミカフェ・コベリー、チームSBP) ③情報化支援事業(編集工房、情報工房、映像工房) ④福祉活動支援事業(たすけあいの輪、買物支援) ⑤住宅管理支援事業 と5つの分野に分かれています。はいつニュースは自治会より企画・編集作業を委託されて編集工房で制作しています。ハイツの暮らしがより良いものとなるようご意見があれば教えて下さい。また、一緒に活動したい、応援したい方はご連絡下さい。

会費 正会員 3千円 賛助会員 千円
連絡先 代表理事 毛塚 宏

☎ 04-2954-2265

◎表紙の写真 心に沁みる笛の演奏をしてくれたのは、迎田優香さん。今年、東京芸術大学、音楽学部・邦楽科に入学されました。おめでとございませう。ご活躍、期待しています！



二十五周年を迎えて

はいつ花水木会 込山千枝子

平成5年、日中ひとり暮らしのお年寄りの多いのを知り、憩いの場をと花水木会を立ち上げ、お陰様で二十五周年を迎えることが出来ました。今迄何処からも援助を受けず、荒川村を始め近隣の祭に参加して自力で会の資金を捻出してまいりました。

年の始めは、いろはカルタや、今は亡き伊藤亘さんの創作の狭山の双六と福笑いや和やかに一年のスタートです。春秋の彼岸のおはぎ作り、これは今でもつづけています。四月、お花見もいろいろな処へ出掛けました。寿会との日帰りバスツアーでは、ちょっと遠出して箱根へ、一泊の佐渡島もありました。思い出は尽きることはありません。

これからの花水木会は今まで通りとはいかないかも知れませんが、提供者の方々の協力を得て参りたいと思っております。最後にご支援下さった方々に感謝。



はいつ花水木会
代表 込山千枝子さん



5月24日、25周年パーティが開かれました。

中村さんの紙芝居を楽しみながら、美味しいお料理が並ぶテーブルを囲み、会話が弾みました。帰りには、右写真のお花のプレゼント付きでした。



道路標識とカーブミラーの掃除

晴天に恵まれた6月3日(日)、年1回の道路標識とカーブミラーの掃除が、狭山地方交通安全協会堀兼支部と、自治会生活環境部合同で行われました。標識やカーブミラーにかかった小枝を切ったり、モップでこしこすこすきれいにしました。安全な運転のために絶対に必要な道路標識とカーブミラーのお掃除、お疲れさまでした&ありがとうございました。

また、地域の交通安全を守るために！いつも活動されている交通安全協会の皆さん、感謝しています。これからもよろしくお願いします！



2号棟角の標識

12号棟前のカーブミラー

《クイズ》 ハイッの中にカーブミラーっていくつあるか知ってる？ 答えは7ページ



アルツハイマー型認知症予防に 関する講演会を終えて

福祉の会風見どり 土淵直江
6月11日(月)に埼玉石心会病院の健康塾を
集会所で開催しました。

昨年から石心会病院のチラシを見るチャンス
があり、無料で1時間の講座を開いていること
が判り、ハイツでも取り上げて健康で楽しく自
律した暮らしが出来る一助になれば、と依頼し
ました。

当日は大雨になるかもしれない、この天気予
報で参加者が集まるかどうか心配しましたが、
予想外に36名もの参加者で会場一杯になり、皆
様健康への関心が高いことを知りました。

講師は管理栄養士の大川清氏で、37年もこの
仕事を続けておられ、パワーポイントを使った
判りやすいお話で、壁面に映し出された絵や文
字でよく理解できました。

認知症の中で、アルツハイマー症にならない
食事について次のような話をされた。

1、毎日野菜をとうろく。(毎食1回ごとに片手の
手のひらに乗る分量、100g)
2、毎日果物をとうろく。(1日に片手の手のひら
の量、100g)

3、青魚を食べる頻度を上げよう(週に2〜3
回)、買い物難民の方は缶詰の鯖缶を利用するの

も一つの方法です。

4、良質な油(植物油↓ゴマ、大豆、菜種油等)
を適量取ろう。

5、不適切な油、食品は
控えよう(肉類の脂肪、
洋菓子、ホイップクリー
ム、ショートニング)

6、良質なたんぱく質を
とろう。

7、料理方法も2種類、
レシピで教えて頂いた。



鰯の焼き南蛮

〈材料：4人分〉

三枚卸	320g
油	12g (大さじ1)
玉ねぎ	100g
ピーマン	80g

《南蛮酢》

醤油	36g (大さじ2)
砂糖	18g (大さじ1)
酢	22g (大さじ1・1/2)
赤唐辛子	少々

エネルギー：165kcal
塩分：1.5g

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りにしておく。
- ②Aを合わせて鍋で温めて南蛮酢を作る
- ③フライパンに油を熱し、鰯の三枚おろしを中火でこんがり焼き上げる。
- ④パットに野菜を半分敷き詰め、③の魚を並べ、残りの野菜を上のにのせる。そこに②の南蛮酢を温かいうちに上からかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1〜2時間程冷やす。

※今回は焼いている為、油の使用量が減っています。



堀小2年生 ハイッたんけん

毎年、堀兼小学校2年生の『町たんけん』が
ハイツにやってきます。今年も梅雨の晴れ間の
6月19日に実施されました。子ども達は班にわ
かれてコースを回ります。ポイントは3ヶ所あ
って、それぞれ担当の人がいます。わくわく自
然園は野中さんと金子さん、楽農クラブは毛塚
さん、まるた小屋は福田さん。皆さん、ベテラ
ン解説員で、子ども達は熱心に説明を聞いて、
まるた小屋が電柱材で出来ていることに驚いた
り、落花生を珍しげに見たり、わくわく自然園
ではもうちょっと遊びたかったりと、元氣いっ
ぱい、目を輝かせていました。
(編集部)

山を楽しむ(10)

会心の山3 笈ヶ岳おひがけ(1841m)

201404 山本進吾

笈ヶ岳は恨みの山だ。山を始めて間もない92年5月に深田クラブ関西支部の大先輩TY氏、TA氏に誘われ次男晋と三男大をつれて参加した。私たちは雪山が未経験。いわゆるままに装備を整えた。92年5月3日、重荷を背負って中宮発電所の導水管に沿って登り、カタクリの群落を愛でながら急登する。だがTA氏の体調が優れずしばしばザックを下ろした。晋が何度も戻って彼のザックを担ぐが、山毛櫨尾山ふなおやまに着いたときは昼を大きく回っていた。雪が予想以上に少なく藪が起きていたこともあり、冬瓜平ふくわのたいらには明るいうちに着かないと思った。全員で渋るTY氏を説得し、ここで幕営し撤退すると決めた。翌朝下山途中で、福井山岳会が登ってくるのに出会つと、TY氏は来年のために冬瓜平まで偵察に戻るといい出した。全員で説得するが、もう聞く耳を持たない。仕方なく私たちは下でテントを張って待った。だが一晩待っても彼は下りて来なかった。彼は日没後に急ぎ足で下山し、ミズナラの巨樹の立つ屈折点を直進して100mの崖を転落死していたのだ。それから甲い合戦ではないが、コースを変えて挑戦し続け、都度跳ね返された。とつとつ10年が経過

し、私が膀胱癌の手術を受けて、いよいよ後がない気持ちになった。カタクリ会のHH氏、KK氏、YO氏に長男元の応援を求めた。01年5月2日、五箇山ーCの橋桁の下に幕営し、3日10時、馬狩ゲートから入って白山スーパール道スーパー林道を歩いた。三方岩トンネルまで除雪されているが、白川展望台から先は5mほどの雪壁を進むようになった。トンネルに着いたのは13時30分。雪崩を警戒してトンネル内にテントを張った。

4日4時35分、テントはそのままに軽装で出発する。傾斜の緩い雪の斜面を選び、一投足で稜線に突き上げる。三方岩山が昇る朝日を受けて赤く輝いていた。雪面を快調に歩いて45分ほどで瓢箪山ひくへやまに着いた。展望が一気に開け、仙人窟岳の先にピラミダルな笈ヶ岳が望める。右には曾游の大笠山が伸びやかな稜線を見せている。シラビソの疎林を進み、国見ノ肩から北に一気に下ると痩せ尾根となった。飛騨側についた雪庇の上を歩く。雪庇の下は100m以上の急斜面で高度感抜群だ。ところどころクレバスも見える。アイゼンを引っ掛けていないよう慎重に歩いた。仙人窟岳は左の藪に逃げて通過し、崩れかけた雪庇をこわこわ進み、笈ヶ岳手前の急なアップダウンをこなす。山頂に立ったのは9時40分だった。大笠山、大門山、白山などの大展望を満喫すると、往路を引き返す。暖かくなって雪庇にクラックが入ったので藪に逃げる。

おかげで登り以上の時間がかかった。トンネルに戻ったのは16時ジャスト、もう1泊したが、これが大正解。スーパール道は往路ではデブリが1つだけだったのに、10ヶ所以上に増えていた。雪崩に当たると100m以上崖下に飛ばされただろう。暖かくなる前に通過して幸いだった。

笈ヶ岳にはもう1回登った。深田クラブのHK氏、KH女史の日本三百名山行脚のお供だった。09年5月3日、白山自然保護センターに幕営し、翌日ジライ谷、冬瓜平を往復して日帰りした。シリタカ山から岩底谷いわそこやに100m下り登り返すのが高所恐怖症の私には辛かった。雪のない笈ヶ岳山頂から曾游の白山、三方崩山さんぽうふしやま、仙人窟岳、猿ヶ馬場山、糲糠山、人形山、大笠山など360度の展望を楽しんだ。往復に13時間22分かかった。



笈ヶ岳手前の雪庇を行く

騒音はおたがいさまと思いやりで



先月、自治会の配布物（チラシ）で「管理事務所及び自治会に寄せられた苦情」が回覧後掲示されました。皆さんもご覧になっていると思います。その中の騒音（TVなどの音大きい、履物の音が響く）について考えてみたいと思います。

私達が住んでいる建物は、ご存じの通りPC集合住宅（壁式プレキャスト鉄筋コンクリート造）です。建物の躯体となるPC板はとても丈夫で、耐火性、耐久性、断熱性に優れ、耐震性も東日本大地震など実際の大地震から壁式構造の強さが実証されました。もちろん木造住宅などに比べて遮音性も優れています。しかし、暮らしていれば生活の音をたてない訳にはいきません。小さいお子さんがいたり、孫が遊びに来たりすれば、いくら注意しても走ってしまうことがあるでしょう。また、高齢者は注意していてもころぼことがあてしょうし、物を落とすこともあるでしょう。そこは『おたがいさま』。そして、相手を気遣い、なるべく音のしないような履物を選び、夜遅くまで大きな音でTVを見ないなどの『思いやり』を持って暮らしたいものです。私達は、この災害の多い時代に変な丈夫な建物に住んでいます。それなのに、騒音

トラブルで住みたくなくなってしまうのは残念なことです。同じ屋根の下に住んでいるので、おたがいさまと思いやりで、安全に楽しく暮らしていきたいでしょう。

編集部



梅の実 収穫

ハイツの共有地に梅の木があります。毎年、初春に芳香を漂わせ、梅雨の時期にたわわに実をつけます。今年も、たくさんの梅の実が収穫出来ました。緑化推進本部のメンバーが、きれいに梅をみがいて梅酒を作りました。夏祭りで販売予定です。お楽しみに！



《訂正とお詫び》

6月号P5「サークル訪問 金曜会」の連絡先の部屋番号、正しくは、17-401です。関係者様には、訂正しお詫び申し上げます。

季節の言葉

宵闇の草山一山小露輝る

こんな嬉しい散歩もあるの

新緑や桜紫陽花みな過ぎて

今見惚れるは辣蕪に梅酒

似合ひませ ばあばの作ったスカートが

明るく元気やさしい孫に

野里子



わくわく自然園からのお知らせ

●今月の開園日：7月8日（日）、22日（日）、9時～17時迄。

●見どころ：池一面に咲くスイレン（白色）やガガフタ（白色）、池周囲のヤブカンゾウ（黄色）、ミソハギ（桃色）、ツキミソウ（黄色）。池ではメダカが泳いでいます。シオカラトンボやショウジョウトンボなど各種トンボが飛来します。池の植物にはトンボのヤゴが発見できるかも。カルガモやコガモがいたらそっと観察して下さいね。夏は多様な生き物たちと出会える季節です。ぜひご来園を。

ハイツ掲示板

☆ご協力ありがとうございました。

緑の募金 52,069円

日赤募金 51,354円

☆ココベリ開店日 集会所・第2会議室

7月5日(木)・19日(木) 10時～16時

☆自治会役員会 集会所・第1会議室

7月7日(土) 19時～

◎各班長もご出席下さい。

☆第2回盆踊り練習日 集会所・第1会議室

7月8日(日) 19時～20時30分

☆買物支援の日・詳しくは申込み時に

7月10日(火)・24日(火)

☆風見どりの日 集会所・サテライト

7月12日(木) 26日(木) 30日(月)

☆ハイツの一大イベント!

第42回ハイツ夏まつり ふれあい広場

7月14日(土) 15時～20時30分

☆堀兼ふるさと祭り 農村環境改善センター内 特設会場

7月21日(月) 17時～

☆第2回戸口代表者会議 集会所・第1会議室

8月4日(土) 14時～

★お悔やみ申し上げます。

32101 井本 幸子 様

6月10日(逝去(享年76歳))

☆こんにちは!自治会

「緑化推進本部総会」

7時45分～ 13時15分

17時45分～ 22時45分

はいつニュース第523号(2018年7月5日発行)

発行責任者

中村雅昭

編集・印刷

NPOグリーンオフィスさやま



7月生活ごみ・資源回収表

〈びん・缶・乾電池〉は、**第1・3木曜日**です!!



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
アルミ缶	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	寿会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	
8	9	10	11	12	13	14
	プラ	もやすごみ	もやさないごみ 生ごみリサイクル	古紙・古布	もやすごみ	
15	16	17	18	19	20	21
アルミ缶	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	育成会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	
22	23	24	25	26	27	28
	プラ	もやすごみ	ペットボトル 生ごみリサイクル	古紙・古布	もやすごみ	
29	30	31	1	2	3	4
	プラ	もやすごみ	生ごみリサイクル	寿会 古紙・古布回収 ビン・缶・電池	もやすごみ	

☆寿会・育成会・アルミ缶の回収は多少の雨でも決行します。

旗(寿会:赤色、育成会:黄色、アルミ缶:青色)を目印によりしくお願いいたします。

☆詳しい出し方などは狭山市の「生活ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

☆生活ごみを出す時間は、〈収集日の朝・午前8時まで〉です。