

# 逆小校区スポーツ活動推進協議会 「スポーツクラブ21ゆずり葉」 案内・告知板

スポーツで健康づくり!!! 歩いて健康づくり!!! 歌って健康づくり!!!

楽しく歌つてイキイキ!!! 健康カラオケはココロとカラダに効く!!!

## 逆小ドラゴン(少年野球)

【活動日】毎週 日曜日  
【問合せ・申込先】TEL 73-5530 杉野 (090-9212-7516)。

## ゆずり葉少年野球教室

【活動日】毎月 第1日曜日  
【問合せ・申込先】TEL 73-9505 本多。

## 宝塚空手道体育クラブ

### ～逆瀬台道場～

【活動日】毎週 日曜日  
【問合せ・申込先】TEL 74-0378 杉原 (090-3823-0647)。

## 逆小ソフトボール愛好会(女子)

【活動日】毎週 土曜日  
【問合せ・申込先】TEL 71-1288 秦。

## 青葉台クラブ(男子ソフトボール)

【活動日】毎週 日曜日  
【問合せ・申込先】TEL 72-4189 稲岡。



## 今日から終活③

### ～断捨離と不要品の活用～

(※注)

昨日、2回にわたって終活について書かせて頂いた。引き続き、今回は終活の一つとして「家の片付け」を考えたい。ここ数年「親の家の片付け」を扱った書籍が話題となっているが、筆者も叔母を見送った後の「家の片付け」が遅々として進まず、親や家族、自分の行く末を考える時、日ごろの身辺整理がいかに重要かを思い知らされている。

家族や親の持ち物については本人の思い入れや考えもあるので、一方的に整理・処分を進めることはできないが、自分の物の整理の場合も、まず「棚卸」から始め、何がどのくらいあるかを把握しておきたい。家族の物については、特に同居していない場合、「その時」に直面して驚くことになる可能性がある。流行語となった「断捨離」でも言われるよう、処分にあたって最も大きな壁となるのが「思い出」である。親・家族の家の片づけを手伝う場合も同様だが、自

## 逆瀬台サッカークラブ

【活動日】毎週 土曜日  
【問合せ・申込先】TEL 74-3212 三野。

## ひかりバレー ボールクラブ

【活動日】毎週 土曜日  
【問合せ・申込先】TEL 57-2520 清丸。

## 逆瀬台バトミントンクラブ

【活動日】毎週 日曜日  
【問合せ・申込先】TEL 51-0757 西垣内。

## ゆずり葉卓球教室BCDコース

【活動日】B 每週 木曜日  
C 每週 日曜日  
D 毎週 火曜日

【問合せ・申込先】TEL 74-3043 政清。

## ゆずり葉卓球教室Eコース

【活動日】毎週 土曜日  
【問合せ・申込先】TEL 20-0543 白倉。

## ゆずり葉卓球教室Fコース

～コスモス ピンポン クラブ～  
【活動日】毎週 水曜日  
【問合せ・申込先】TEL 72-5882 友田。

分自身にも「思い出」は自分の心の中に生き続けることを言い聞かせ、「気持ち」と「物」は別物であると割り切ることも必要である。ましてや、万が一、家族を見送った後に残された者が片付ける場合、その「思い出」は一人であろう。元気でいる時は口げんかが絶えなくとも、故人となってしまうとすべてに「思い出」が染み込んでおり、「捨てる」方に仕分ける手は重くなる。とはいっても、全てを手元に残しておくこともできない。その気持ちを少し軽くできる方法として、「捨てる」のではなく「役立てる」ことを考えると、整理も進むのではないか。いくつものNGO(国際協力団体)やNPO(非営利活動法人)が社会・福祉・国際支援に役立てるために、様々な形で寄付・寄贈を求めている。下の情報はそのほんの一例である。他にも、宝塚の消費者協会では「消費者の店」として不要品の有料・無料の譲渡の場を設けている。

《問い合わせ》0797-81-4175(平9:30-16:30)》

叔母の家の片付け、そして親の持ち物の整理に向き合ってみて、日頃いかに不要な物にあふれた生活をしているかを改めて感じさせ

## ゆずり葉団碁教室

【活動日】毎週 土曜日  
【問合せ・申込先】TEL 72-3513 小比賀。

## 白瀬川健康カラオケサロン

(逆瀬川マンション自治会)

【場所】B棟1階 集会室  
【日時】毎週 金曜日 13:30~16:30  
【世話人】TEL 98-0601 尾川。

## ゆずり葉健康カラオケ教室

(逆瀬川マンション自治会)

【場所】B棟1階 集会室  
【日時】毎週 月曜日 13:30~16:30  
【世話人】TEL 98-0601 尾川。

## ゆずり葉健康カラオケサロン

【場所】逆瀬台デイサービスセンター2階  
【日時】毎週 水曜日 13:00~15:30  
【世話人】TEL 72-2940 藤岡。

## ゆずり葉健康ハイキング

【場所】ゆずり葉森の広場集合  
【日時】毎週 日曜日 9:00~  
【世話人】TEL 72-5644 中村。

られた。叔母も「片付けないと…」と言いながら、体力が衰え、手を付けることなく施設入居となってしまった。終活という大げさに考えなくとも、体が元気なうちに、普段の生活の中から時々は自分の暮らしぶりを見直し、少しづつ抱え込んでいる物の整理を進めてゆきたい。

(あおばづく)

### (※注) 断捨離(だんしゃり)

「断・捨・離」とは、身の周りの片づけをテーマにした「やましたひでこ」さんの著書が火付け役となり、大ブームとなつた整理整頓術。2010年の流行語にも選ばれた。基本的には、身辺を整理するために、

- ・断=不要な物を買わない・もらわない
- ・捨=家にある不要な物を捨てる
- ・離=物への執着を断つ

という考え方を日々の暮らしに取り入れ、必要な物だけですっきりとした生活を目指すもの。



- <洋服>** フクサポ《URL: <https://fukusapo.com/>》問い合わせ 079-490-4281(平日 10:00-17:00)》アフリカ等で地雷撤去、子ども兵の社会復帰などの支援を行う京都のNPO法人「テラ・ルネッサンス」の活動支援に利用される。無料の集荷予約もでき、幅広い衣料品が対象。
- <本・DVD・CD>** 難民支援協会《URL: <https://www.refugee.or.jp/support/kifubook.shtml>》問い合わせ 0120-826-295》紛争や迫害の危険から本国を逃れ、日本で暮らす難民、また難民認定申請中の外国人を支援する団体。5冊以上で集荷が無料。
- <着物>** 特定非営利活動法人リボーン・京都《URL: <http://www.reborn-kyoto.org/>》問い合わせ 075-213-1731(平日 10:00-17:00)》ルワンダ・ヨルダン・ラオスで洋裁・織物の技術移転により女性を対象に自立支援活動を行う団体。(期間限定の場合もあるので、要問い合わせ)。

## ご案内

## \* 逆瀬台自治会 平成28年度逆瀬台「桜まつり」

- 日 時 4月9日(土)(雨天中止)午前11時～午後4時  
 場 所 逆瀬台 4丁目公園  
 催 し \*野点お茶会、\*男声・女声コーラス(午後1時から)  
 売 店 お花見弁当・お花見団子、お酒類・ジュース、コーヒーなどを販売。花の苗、肥料も販売します  
 夜桜鑑賞 3月30日(水)～4月10日(日)  
 　・夜7時～9時 夜間照明します  
 　・俳句・川柳の短冊を桜の枝に吊り下げ披露

\*\* 春爛漫 満開の桜の下でごゆっくりお楽しみください \*\*



編集後記  
広報スタッフを募集しています。  
ボランティアのできる方、ご連絡をお待ちしています。  
Tel 72-5644 中村迄

### 健康ハイキング 裏山散策&登山

毎週日曜日「ゆずり葉森の広場」に集合して、午前9時からゆずり葉ピークまたは、行者山東観峰へのハイキングを実施。皆様のご参加をお待ちしています。



### あなたの法律パートナー ご相談下さい

- 将来もし認知症になら財産管理はどうしよう?
- 認知症の父の不動産を売却して入院費に充てたいが勝手に処分していいのかな?

など高齢者やその家族が困ったり不安に感じていることについて相談を受けます。

### 相続登記・遺産分割・贈与 公正証書遺言の作成等の相談

子供たちが自分の相続のことでもめて欲しくないが予防策は?

贈与(夫婦間・親子間)・財産分与・売買等による登記

司法書士 岡本祐加子(逆瀬台6丁目)  
TEL 072-740-3900



### 宝塚市・大工さんのリフォーム屋!!

だから、安心・丁寧です!!

大工を中心とした専門職人です。確かな技術で安心の施工をさせて頂きます。お気軽にうちの「困った」をご相談下さい。納得いくまでお聞きし、快適なおうち作りのお手伝いをさせて頂きます!!

## あゆみ建築

AYM お気軽に、お問い合わせ下さい。

TEL 0797-69-8200  
665-0024 宝塚市逆瀬台4丁目5-8

★見積無料 ★ご相談無料

当社は職人だけで営業・現場をこなしています。下請業者は使わずお客様の大切な家を真心込めて施工させて頂きます。

## 自動車 板金塗装

愛車の小傷及び大破損車を  
正確丁寧に修理します。

見積無料 代車無料 引取納車可

不要な車  
廃車 買取りします。

廃車登録手数料 0円

特選 中古車販売

665-0051 宝塚市高司5丁目3-4

有限会社 宝塚自動車

TEL 0797-71-1589

### 逆瀬台1丁目バス停前に 一回500円(45分)シニアフィットネス!!

皆様のご要望にお応えして、誰でもいつでも気軽にスポーツトレーニングできるシステムにしました。運動を毎日続けると、80歳になってもアルツハイマー病や認知能力の低下を防げるとの研究も発表されています。体力維持リハビリ等に、皆様気軽にお越し下さい!!

月火水木金 午前9:00～午後5:00  
土 午前9:00～午後12:00  
日曜祝日 定休日

体験、見学等お気軽にお問合せください!

### リツツネス逆瀬台

宝塚市逆瀬台1丁目7-1-109号

TEL 0797-76-5307

お困りではありませんか?

介護保険内の訪問介護では、こんな事ができます。ご相談は無料ですので、なんなりとお気軽にお問い合わせください。

### 身体介護

排泄、食事介助、清拭、入浴、身体整容、体位変換、移動、移動介助、外出介助、起床及び就寝介助、服薬介助、自立生活支援のための見守り的援助 等

### 生活介護

掃除、洗濯、ベッドメイク、衣類の整理、被服の補修、一般的な調理、配下膳、買い物、薬の受け取り等

### ヘルパーステーション逆瀬台

### リツツ介護タクシー

宝塚市逆瀬台6丁目12-6

TEL 0797-76-1688

## 小・中学生、高校生 の皆さん原稿募集

遠足、文化祭、クラブ活動、家族旅行…楽しかったこと、頑張ったこと、やってみたいこと、家族のこと、ペットのこと。どんなことでも文章にして、みんなに教えて下さい。



600字から1000字くらいで書いて下さい。できたら写真やイラストもあると嬉しいです。みんなでお待ちしています!

お問い合わせは 広報 中村 TEL 72-5644

E-mail yuzurihacom@a.zaq.jp まで



### 118名の犠牲者をしのび鎮魂之碑の前で献花と記帳



阪神大震災から21年  
が経ちました。  
毎年1月17日には、「ゆずり葉緑地公園の鎮魂之碑」の前で献花と記帳が行われて来ました。この鎮魂之碑は春に末広中央公園へ移設されたため今回が最後の事業となりました。