2020 年度　あかしあっ子　　夏休み教室の取組み１

からだすっきりストレッチ＆ノルディックウォーキング

２月 15 日(木)10:00～カシの木公園に 30 名が集合。“まんかい Fit”の大塚インストラクターのご指導で、ノルディック用ステッキを持ち、マンサクの花満開の平谷川散策に出かけました。次回は３月 16 日(火)10 時集合です。是非ご参加を！（まちづくり協議会）

2021 年度あかしあ台自治会役員募集

あかしあ台自治会は、1989 年に創設され、設立 32 年目を迎えます。これまでに多くの方々のご尽力により、三田市最大規模と充実した活動内容で知られる自治会として手堅く活動を続けてきました。今、あかしあ台はウッディタウンで最初に高齢化を迎える地域として注目を集めています。これまで自治会活動を支えてきた団塊の世代から次の世代へとバトンタッチの時も迎えています。地域活動に興味を持たれている方のご参加をお待ちしています。ご検討の程よろしくお願いいたします。

- 役職を限定せずに役員・専門部長の役職をお引き受けいただくボランティアを募集します。
- 活動内容を詳しくお知りになりたい方、応募の届け出は、３月 13 日（土）までにあかしあ台自治会事務所までご連絡ください（事務所℡565-2870）。

あかしあ台自治会事務スタッフ募集

あかしあ台自治会会員の方で、コミュニティハウスで自治会のお手伝いをしていただく方を募集いたします。
仕事内容：窓口・電話でのお問い合わせ対応、書類作成（PC 作業・ワード・エクセル・メールの基本操作）・一般事務、自治会行事のお手伝い、館内の簡単な清掃作業等

勤務：週２～３日程度（原則）　**勤務時間**：９時～17 時（昼休み有）　**給与**：あかしあ台自治会給与規程によります　＊履歴書（JIS 規格・写真添付）を自治会事務所にお届けください。
＊詳細は、自治会事務所（電話５６５－２８７０）までお問い合わせください。

あかしあ台自治会事務所　あかしあ台コミュニティハウス　あかしあ台１丁目50－3
開館時間 9:00～12:00･13:00～17:00(日曜祝日閉館) Tel.079-565-2870 Fax.079-565-7055
メール:akashia@jttk.zaq.ne.jp　HP:https://www.akashiadai.org/　**新 HP は QR コードから→**

＊自治会員様限定クーポン＊
有効期限:令和3年3月28日（日）まで
パスカルさんだフラワー店に本券をご持参された方
三田のくり南瓜を使用したパスカルオリジナル
フリーズドライのポタージュスープを１袋もれなくプレゼント！
（三田のくり南瓜をたっぷり使った贅沢なプレミアムポタージュ）
本券をサービスカウンターへお持ちください
＊この特典はフラワー店のみです。
パスカルさんだフラワー店　農協市場館 パスカルさんだ
営業時間　9時３０分～１７時(営業時間は変更する場合があります)
三田市弥生が丘１－１－２　０７９－５６９－７６２２（水曜定休日）
20営【三】8

FINE STYLE　自治会員様だけの限定クーポン
髪にやさしい・頭皮にやさしいオリジナルカラー!!
プラセンタカラー（毛髪改善カラー）
通常¥8500(税込)⇒自治会員様￥6800(カット・ブロー別)
有効期限　2021年4月30日まで
三田市あかしあ台5-32-1　殿ビル5F
美容室 ファインスタイル
℡079-564-7737(予約制)
営業時間 am9:30～pm7:00／定休日・月曜日

人と自然のハーモニータウン
広報 あかしあ
Akashia
No.265
2021 3 月号
あかしあ台自治会広報部

2021 3 月（予定は変更になることがあります）

日	月	火	水	木	金	土
2月28日 リサイクル	3月1日	2 ストレッチ	3 あかしあクラブ 清掃活動	4 ストレッチ	5	6
7 班会務説明会 中止 自治会役員会 専門部長会	8	9 百歳体操 パソコンカフェ	10	11 百歳体操 歌声カフェ	12	13 地域内交通 検討会 あかしあっ子
14	15	16 百歳体操 ノルディック	17	18 百歳体操 踊りを楽しむ会	19	20春分の日
21 リサイクル	22	23 百歳体操 スマートカフェ	24	25 百歳体操 ストレッチ 俳句教室	26	27 リサイクル
28 リサイクル	29	30 百歳体操 あかしあサロン 桜並木ウオーク	31	4月1日 百歳体操 歌声カフェ	2	3

2／28（日）ハウス貸し館業務停止　3／1（月）以降については右欄「コミュニティハウスの貸館業務停止の解除へ向けて参照

青自治会　緑地域全体行事　紫まち協　茶ふれあい協　橙あかしあクラブ　黒健康推進委員

2021 年度班会務説明会は中止します（事務局）

３月７日（日)10:00-11:30 にウッディタウン市民センター大集会室で予定されていました 2021 年度新班長への「班長説明会」はコロナ感染予防のため中止しま

リサイクルデーの実施（再生資源ごみ回収運動）

（環境部）

- ３月２１日（日）8:30 まで
  2・3・4丁目戸建、ロイヤルヒルズ、１丁目社宅
- ３月２７日（土）8:00 まで
  あかしあ台ハイツ・ハイツ第２・ガーデンコート
- ３月２８（日）8:30 まで
  1・5丁目戸建　さくら坂戸建

３月自治会中止行事

３月のおしゃべりカフェ・あかしあシネマは、新型コロナ感染予防のためおやすみします。

自治会　専門部長会・役員会（事務局）

３月７日（日）13:30～14:30～15:30　ハウス集会

３月回覧板は感染予防のため中止します。右の QR コードからご自治会 HP をご確認ください。

コロナの感染状況によりコミュニティハウスの貸し館状況・自治会行事等が中止になる可能性があります。新ホームページ・コミュニティハウス掲示板からお知らせします。

あかしあ台コミュニティハウスの貸し館業務停止解除へ向けて（自治会事務局）

緊急事態宣言の解除が日程に上がってきました。兵庫県・大阪府・京都府の知事は、２月最終週のデータ待ちです。政府もオリンピク開催へのタイムリミットを目前にして解除日程をいつにするか揺れ動いています。

さて、あかしあ台自治会では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため 12 月７日（月）から２月 28 日（日）まで、コミュニティハウスの利用制限を実施し、貸し館業務を停止してきました。その期間中に、まち協の協力も得て新型コロナ感染防止対策の準備を進め今後の方針を下記のように決定しました。

① **兵庫県・三田市の緊急事態宣言が解除されましたら、次の週より貸し館業務を再開します。例えば、３月１日（月）より非常事態宣言が解除された場合、３月８日（月）から貸し館業務を再開します。８日解除なら 15 日（月）から再開です。**

② **ハウスの利用にあたりましては、下記の事項の遵守をお願いします。**
- 必ずマスク着用でご来館ください。窓口にて 50 円で販売。
- 各部屋の利用定員は、２分の１とします。(集会室 30 名)
- 下足後検温・手指消毒、帰宅時も下足後手指の消毒徹底。
- お茶等の「飲」は可、菓子・弁当等の「食」は不可。
- 密になってのおしゃべりは堅くお断りします。
- 代表の方は参加者名簿を作成保管ください。
- 終了後、必ず机・椅子・ノブ・スイッチの消毒を！

③ **あかしあ台コミュニティハウスの利用者は高齢者中心です。上記事項の遵守を切にお願い申し上げます。**

④ **利用時間は当面（月～土）9:00～12:00・13:00～16:00 とします。**

あかしあサロン（ふれあい推進協）

３月 30 日（火）10：00～11:30
さくら並木をウオーキング　集合：カシの木公園

地域内交通検討会（まち協）

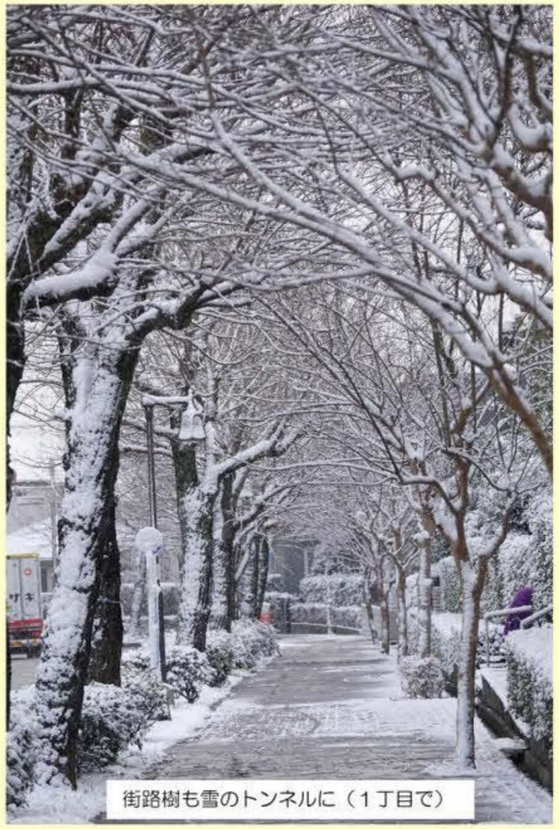
３月 13 日（土）13:30～16:00　ハウス集会室

３月、まち協の実施行事

百歳体操(９日以降の火･木) 9:10～10:00 カシの木公園、からだすっきりストレッチ２日(火)４日(木)･25 日(木) 10:00～10:30 カシの木公園、パソコンカフェ９日(火) 9:30～、歌声カフェ 11 日(木)４月１日(木) 10:00～、ノルディック散策 16 日(火) 10:00～カシの木公園、踊りを楽しむ集い 18 日(木) 10:00～、スマートカフェ 23 日(火) 10:00～ウッディ市民センター、俳句を楽しむ集い 25 日(木) 10:00～

あかしあ台の雪景色

大晦日 久しぶりの積雪で真っ白になった、あかしあ台の家々の屋根（ドローンで撮影）



街路樹も雪のトンネルに（１丁目で）

雪の玉が公園の垣根に出現（はじかみ池公園）

「この冬はむちゃくちゃ寒かった！」誰もが感じた今冬の寒さ。昨年の 12 月から今年の１月中旬にかけて最低気温が氷点下の日が続き 12 月 13 日から 28 日の 0.2 度を除いて、１月は元旦から 21 日まで連続氷点下を記録しました。特に１月９日には気象台の観測で氷点下 10.1 度を記録し、あかしあ台でも水道管の破裂や凍結など実害も相次ぎました。

近年、話題になる「地球温暖化」の影響か、めっきり少なくなった雪。20 数年前、「クリスマス寒波」で家の前の道路にも 20 ㌢を越す積雪があった。子どもたちのそり遊びでアイスバーンになり、１か月近く車が出せなかった事を思い出す。冬に備えスタッドレスタイヤに履き替えるものの、すり減らすだけの冬がなんと増えたことか。

それでも雪が降ると子どもの頃のようにワクワクを止められない。

昨年の大晦日と１月 12 日。期待にはちょっと届かない約１㌢の積雪でしたが、カメラとドローンで撮影した写真です。（記事と写真は、八木さん《１丁目在住》よりいただきました。

出勤の途中。対向車もライトを照らしまるで雪国
（1/12 池尻の交差点付近）

朝、自宅前で降り続く雪（1/12 パノラマ撮影・右）

あかしあ台健康推進員からのおしらせ
お家時間で健康づくり

「おうち時間」とも言われる今の生活の中で、私たちに何ができるでしょうか。

まずは、感染予防のための対策（手洗い消毒・換気・三密を避ける等）をとることが第一です。さらに、特に高齢者の方は外出の機会が少なくなったこと等で**筋力低下によるフレイル(虚弱)や免疫力の低下**が心配されています。このため、自宅での生活の中に意識して健康づくりを取り入れ、健康を維持することが大切です。

今回は、「おうち時間」を上手に使って、元気に過ごしていただくためのコツをご紹介します。

①「おうち時間」の運動

感染を恐れて家の中に閉じこもってしまい、**身体を動かさないと「生活不活発」**になってしまいます。**「フレイル(虚弱)」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい介護の必要な状態に近づいてしまうことを言います。**

【ポイント】

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体オリジナル体操、スクワットなど)を行う。
- 家事や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

【おうちでできる体操の紹介】　※三田市役所のホームページより

《いきいき百歳体操》

《さんだ SUN サン体操》

②「おうち時間」の食生活とお口の健康

低栄養を予防し免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。

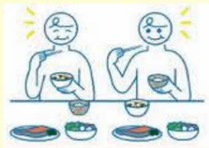
【ポイント】

- ３食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後や寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口ことばを言うなど、お口周りの筋力を保つ。

【フレイル予防の紹介】※東京大学 高齢社会総合研究機構より　　※厚生労働省より

飯島勝矢《フレイルを予防しよう》

《食べて元気にフレイル予防》



③「おうち時間」の人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

【ポイント】

- 家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、ＳＮＳを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる人を考えておく。