

広報 あかしあ

2021 12 月号
あかしあ台自治会広報部

12月

(予定は変更になることがあります)

日	月	火	水	木	金	土
28 ●リサイクルデー ●あかしあ台 防災訓練	29 ●こども教室	30 ●百歳体操 ●ストレッチ	12月1日 ●あかしあクラブ 冬苗への植替 清掃作業	2 ●百歳体操 ●ストレッチ ●健康うたごえ加 ●野菜展示即売会	3	4 ●こどもクリスマス プレゼント ●こども教室
5 ●街路樹あり方検討会 ●役員会専門部会 ●おしゃべりカフェ 中止	6 ●こども教室	7 ●百歳体操 ●ストレッチ ●スマートカフェ	8	9 ●百歳体操 ●Enjoyストレッチ	10	11 ●こども教室 ●あかしあシネマ
12 ●クリーンデー	13 ●こども教室	14 ●百歳体操 ●ストレッチ ●パソコンカフェ	15	16 ●あかしあサロン ●百歳体操 ●ストレッチ ●踊りを楽しむ会 ●野菜展示即売会	17	18 ●さくらんぼ
19 ●リサイクルデー	20 ●こども教室	21 ●百歳体操 ●ノルディック 散策	22	23 ●百歳体操 ●ストレッチ ●俳句を楽しむ会	24 kara	25 ●リサイクルデー
26 ●リサイクルデー	27	28	29	30	31	1月1日
← コミュニティハウス冬期休暇 12/28(火)～1/4(火)						

●自治会 ●まち協 ●ふれあい協 ●地域全体行事 ●あかしあクラブ ●あかしあサポート ●健康推進員 ●あかしあっ子

コミュニティハウス 冬期休館

●12月28日(火)～
1月4日(火)
冬期休館中自治会臨時電話
090-7099-7287

リング道路街路樹検討会

●12月5日(日) 10時
コミュニティハウス集會室
具体案がまとまってしま
した。傍聴可。

社協サポーター・赤い羽根 募金へのご協力をお願い

●12月9日(木)までに
各戸配布の募金封筒で、
班長宅へご持参ください。

◆クリーンデー <三田市行事>

12月12日(日) 9:00～

お正月前の清掃作業です。落ち葉も舞い散っています。
集積場所でゴミ袋を受け取ってご参加ください。多く
の方々のご協力で、美しいあかしあ台を！

◆リサイクル・デー <自治会環境部>

12月19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)

12月25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)

12月26日(日) 8:30まで

(1・5丁目戸建、さくら坂戸建)

こどもクリスマスプレゼント<コミュニケーション部>

配布日★12月4日(土) 9:00～11:30 申込締切済

配布場所 小学生：カシの木公園

未就学児：コミュニティハウス駐車場

プレゼントは本人又はご家族の方が取りに来てください。
当日来られないときは自治会事務所までご連絡ください。

あかしあシネマ<コミュニケーション部>

★12月11日(土) 9:30～11:35 参加費無料

「決算！忠臣蔵」監督：中村義洋 出演：堤真一・岡村隆
史・浜田岳主演 2019年作品 コミュニティハウス

あかしあ台自治会役員会・専門部会
12月5日(日) 15:30～17:30 コミュニティハウス

あかしあサロン(ふれあい活動推進協議会)

★12月16日(木) 14:00～15:00

「コールあかしあと一緒に」 参加費 200円

申込期間：12月1日(水)～7日(火)

申込方法：事務所で申込用紙に記載、又は氏名、

住所、電話番号を記載してFAX(565-7055)

人数：約20人(部屋の利用制限による定員が

り、参加が難しい方にはご連絡します。)

野菜展示即売会<あかしあサポート>

★12月2日・16日 10:00～

カシの木公園(ハウス裏) 売り切り次第終了

まち協行事

百歳体操：火木 9:00 ストレッチ第1・3・4木第
1・2火 10:00 健康歌声カフェ第1木 10:00 ス
マートカフェ第1火 10:00 Enjoyストレッチ第2
木 10:00 パソコンカフェ第2火 9:30 踊りを楽
しむ集い第3木 10:00 ノルディック散策第3火
10:00 俳句を楽しむ会第4木 10:00

あかしあっこ広場(こども教室・さくらんぼと表記)

12月おしゃべりカフェは中止します

12月の回覧板は右のQRコード
からご覧になれます



あかしあ台健康教室（グラウンドゴルフ体験）が開催されま



日時 11月1日（土）10:50～12:00
場所 あかしあ台公園
共催 あかしあグラウンドゴルフ同好会
あかしあ台健康推進員



小春日和の11月1日に「あかしあ台健康教室」の一環としてあかしあクラブの「あかしあ台グラウンドゴルフ同好会」と「あかしあ台健康推進員」の合同行事として25名の参加のもとグラウンドゴルフ体験教室が行われました。グラウンドゴルフは、コースを4人から5人で廻る個人競技で、スコアアップをめざし、気軽に楽しみながら健康的な体力づくりができるスポーツです。

当日は、体験で参加された方は、グラウンドゴルフ同好会のメンバーさんにルールを丁寧に教えていただきながらプレーを楽しんでおられました。参加された方は、「初めてのグラウンドゴルフでしたが、ルールを教えていただき、楽しくて、はまりました。また、参加させていただきます。」と話されておりました。

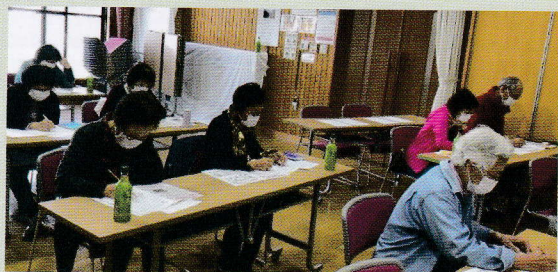


おしゃべりカフェ【フレイル予防教室】が開催されました

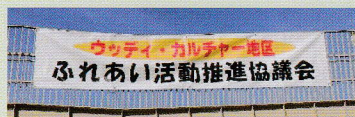


日時：11月7日（日）13:00～14:00
場所：コミュニティハウス 集会室
講師：栄養士 縄岡さゆり先生
共催：あかしあ台健康推進員・自治会コミュニケーション部

11月は「フレイル予防教室～フレイル予防の食事について～」と題して、あかしあ台健康推進員の皆さんと共催で行いました。フレイルは高齢者における筋力や心身の機能が低下し弱った状態のことです。フレイル状態のままにしておくと要介護になる可能性が高くなります。フレイル予防は①運動 ②食事 ③人とのつながりなので、皆さん心掛けて健康寿命を延ばしましょう。食事は主食・主菜・副菜のバランス良い献立をたて、3食の食事は生活バランスを整えるために必要。主食のご飯・うどん・パンなどは大切なエネルギー源となり、適切な量をとることが重要。主菜の肉・魚・卵のたんぱく質は筋肉や血液など体を作る食材。副菜の緑黄色野菜、海藻・きのこなど体の調子を整える食材。又、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品は健康を推進する上で重要な栄養素であると説明がありました。おやつについて質問がありましたが、3食の食事に影響のない程度なら楽しんで味わっても良いとのことでした。最後に参加者12名には、三田市地域包括支援センターから「健康づくりのためのアンケート」にご協力いただきました。次回のフレイル予防教室は2022年2月にアロマセラピストによる「アロマの力で認知機能アップ」が開催されます。お知らせは回覧板・広報誌に掲載されますので楽しみに！



ふれあい健康ウォーキング大会と障がい者施設・作業所の方々と の交流会が開催されました



日時 11月6日(土) 8:45~12:00
場所 ウッディタウン市民センター芝生広場
主催 ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会

秋の晴天にウッディタウン市民センター芝生広場にウッディ・カルチャー地区の約300名の方が参加され、リング道路を1周するAコースと半周するBコースに分かれウォーキングを楽しむ「ふれあい健康ウォーキング大会」が開催されました。この日は、汗ばむ暖かさで、家族連れや友達グループなどが紅葉した街路樹の下を気持ちよく、楽しくウォーキングされていました。ゴール後は、市内の障がい者施設・作業所の方々が心をこめて作られた手作りのパンやクッキーをいただき、「ありがとう」と声を掛け合いながら交流を深めておられました。大会をお世話されたみなさんありがとうございました。



あかしあサロン 喫茶寄り道

たねあかしのある優しい手品



日時 10月28日(木) 14:00~15:00
場所 コミュニティハウス 集会室
主催 あかしあ台ふれあい活動推進協議会

紅葉の季節になり、サロンが再開されました。喫茶寄り道は、高齢者の集いの場で、楽しい催しと共に午後のひと時を一緒に過ごしましょうと33名の方が参加され、マジシャンの作田善司さんの「たねあかしのある優しい手品」を楽しめました。

たねをあかす訳は、手品を見た人が帰る時に納得してもらう為だと、作田さんは話されました。最初、いきなり6千円のお金が両手から出てきました。思いがけない事で、皆さんはびっくりして、その後、たねあかしがあり納得しました。コインをスカーフで包み、あっとゆう間にコインだけ取り出しました。トランプの手品など10種類の手品を披露していただき、楽しいひと時を過ごされました。お世話をいただきました皆さんありがとうございました。



あかしあサロン 「バスで行く枝豆狩りと秋散策」

日時 10月28日(木)
主催 あかしあ台ふれあい活動推進協議会

緊急事態宣言があげ、2年ぶりの枝豆狩りの開催となりました。畑の畝に腰を下ろし、初めて参加される方からは「軍手を準備してもらって豆がとりやすいです。」と言われ、少し黒みがかったぷっくりした枝豆を、袋にいっぱい収穫しました。

お昼は有馬富士共生センターで、お弁当を頂きました。



黙食のルールを守りながらも、久々の集いに皆さん笑顔でした。食後は、青空の広がる公園で談笑したりモニュメントを見ながら風のミュージアムを散策したり、秋晴れの気持ちのいい一日で、「来年も枝豆狩りをしてほしい。」という声が聞かれました。今後のサロンにも是非ご参加ください。



災害に備えて 給水バッグ・非常トイレの配布と防災備品共同購入

防災用品は、必要を感じながらもついつい買いそびれてしまうものです。また、災害は、思わぬ時にやってくるものです。自治会では、給水バッグと非常用トイレを会員様にお届けします。地震にともなう断水・下水道の破損等で給水車のお世話になるとき、トイレが使用できなくなったときに、このような防災備品があるということを知っていただきたいと配布しました。

さらに、火災報知器・消火器・備蓄用五目飯・カンパン・給水バッグ・携帯トイレの共同購入を斡旋します。12月11日(土)12日(日)、コミュニティハウスで申し込みを受け付けます(申込書は各会員に配布済み)。



あかしあ台自治会・あかしあ台まちづくり連絡協議会のホームページは右のQRコードからご覧になれます。

自治会 HP



まち協 HP



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/>

自治会員様限定 ご利用特典

2022年2月末日まで。ご利用の際はこの紙面をご提示ください。



除菌・消臭 車内も安心、快適に!
クレベリン

軽自動車・セダン・2ボックスクラス

2,530→1,650円(税込)

ワゴン・ミニバン・SUVクラス

3,850→2,750円(税込)

※クレベリンは高濃度二酸化塩素ガスのチカラにより車室内を除菌・消臭・ウィルス除去の効果を発揮!! ※クレベリンは大量製品(株)の登録商標です

ご予約・お問い合わせは…



ネットヨタ神戸 ネットテラス新三田

〒669-1322 三田市すずかけ台3-1

TEL 079-565-5111

※ご利用の際は事前にお電話にてご予約ください。(特に土日祝日は込み合います)

FINE STYLE



新型コロナウイルス感染症への対応
・マンツーマンでの個別サービス対応
・アルコール消毒の徹底・マスクの着用
・医療関係のビルのため、常に換気と消毒が行われています

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(髪質向上カラー)

通常¥8500(税込)⇒自治会員様 ¥6800(カット・ブロー別)

有効期限 2022年1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

TEL 079-564-7737(予約制)

営業時間 am10:00~pm7:00/定休日・月曜日

