

あかしあ台健康教室

グラウンド・ゴルフ体験のご案内



※グラウンド・ゴルフは、コースを4～5人で回る個人競技で、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ます。

※ルールは簡単でだれでもできるスポーツです。

このたび以下の内容でグラウンド・ゴルフ体験教室を開催しますので、お気軽にご参加下さい。

＜日 時＞ ①11/1(月) ②11/5(金) ③11/8(月) ④11/12(金)
の4日間 いずれも 11:00～12:00 の1時間程度のプレー体験

【開催場所】 あかしあ台公園(4丁目) 10:50までに集合

【参加費】 無料

【参加人数】 制限なし 年齢不問

【用具】 準備不要(現地で用意しています)

【服装】 コロナ感染防止用マスク着用で、運動ができる程度の軽装で可

【雨天】 中止

● 問合せ先: あかしあグラウンドゴルフ同好会

堀江(利江) 090-9877-8497 又は 松下(マツタ) 090-8301-5236 まで

主催: あかしあクラブ/協力: あかしあ台健康推進員

人と自然のハーモニータウン

あかしあ

No.272

2021 10月号

あかしあ台自治会広報部

2021 10月

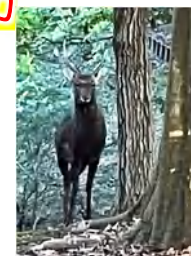
(予定は変更になることがあります)

日	月	火	水	木	金	土
26 リサイクル	27	28 百歳体操 ストレッチ	29	30 百歳体操 ストレッチ 俳句の集い	10月1日	2 あかしあシネマ ためになる 健康教室
3 おしゃべり カフェ 自治会役員会 専門部会	4	5 百歳体操 ストレッチ パソコンカフェ スマートカフェ	6 あかしあクラブ 清掃活動	7 百歳体操 ストレッチ 歌声カフェ 野菜即売会	8	9
10 2丁目宅地造成 説明会	11	12 百歳体操 パソコンカフェ スマートカフェ	13 あかしあクラブ ハイキング	14 百歳体操 Enjoy ストレッチ	15	16
17 リサイクル さくらの丘 除草作業 (自治会)	18	19 百歳体操 ノルディック 散策 地域内交通 意見交換会	20	21 百歳体操 ストレッチ 踊りの会 野菜即売会 枝豆予約渡し	22	23 リサイクル さくらの丘 除草作業 (自治会)
24 リサイクル カシの木 除草作業 (体育振興会)	25	26 百歳体操 ストレッチ	27	28 百歳体操 ストレッチ 俳句の集い あかしあサロン (枝豆狩り)	29	30
31 カシの木 除草作業 (体育振興会)	11月1日 グラウンド ゴルフ 体験教室(1)	2 百歳体操 ストレッチ パソコンカフェ スマートカフェ	3 あかしあクラブ 清掃活動	4 百歳体操 ストレッチ 歌声カフェ 野菜即売会	5 グラウンド ゴルフ 体験教室(2)	6 あかしあシネマ
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						

緊急事態宣言の解除 新型コロナの勢いも徐々に弱まり、10月1日(金)より緊急事態解除の方向へ動いています。冬に向けて次の波への警戒をゆるめることなく、定員の二分之一、マスク着用でご利用ください。

注意! はじかみ池公園に雄シカ

9月中旬よりはじかみ池公園で角のある雄シカが目撃されています。野生動物です。現在、公園は部分的に立ち入り禁止になっています。お気を付けください。見かけられましたら公園みどり課へご連絡ください。(Tel.559-5110)



おしゃべりカフェ (コミュニケーション部)

10月3日(日) 13:00～14:00 参加費無料

「Tammy ミニライブ」 コミュニティハウス集會室

あかしあサロン (バスで行く枝豆刈りと秋散策)

日時 10月28日(木) 9:40 コミセン集合 10:00 出発

対象 75歳以上 案内状配布済み 会費 2,000円(ふれあい協) 申込 9月28日(火)9:00～30日(木)16:00 コミセンにて受付 申込多数の場合くじ引きで当選者に10月5日までに連絡あり

地域内交通意見交換会 (三田市・まち協)

10月19日(水) 13:30～ コミュニティハウス

野菜展示即売会 (あかしあサポート)

毎月第1・3(木) 10月7日(木) 21日(木) 10:00～

1丁目カシノ木公園(ハウス裏) 売切次第終了

枝豆予約販売 (あかしあサポート)

予約受付中 お渡し 10月21日(木) 10:00～

1丁目カシノ木公園(ハウス裏)

枝付 1.2kg: 700円 さや袋入 200g: 250円

予約はコミュニティハウス申込書でまち協ポスト他へ

まち協行事 (コミュニティハウス・カシの木公園)

百歳体操 9:10～・ストレッチ 10:00～・パソコン 9:30～・Enjoy ストレッチ 10:00～・踊り 10:00～・スマート 10:00～・ノルディック 10:00～・俳句 10:00～・歌声カフェ 10:00～

あかしあ子広場 (放課後こども教室)

さくらんぼを除き、しばらくの間、活動を休止しています。

11月あかしあシネマ (コミュニケーション部)

11月6日(土) 13:30～15:15 参加費無料

「グッドバイ～嘘からはじまる人生喜劇～」

成島 出 監督 出演: 大泉 洋・小池 栄子 2020年作品

11月おしゃべりカフェ (コミュニケーション部)

11月7日(日) 13:00～14:00 参加費無料

「フレイル予防教室」コミュニティハウス集會室(共催健康推進

実施行事

中止はホームページから
お知らせします

リサイクルデー (再生資源ごみ回収運動)(環境部)

10月17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

10月23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

10月24日(日) 8:30まで

1・5丁目戸建 さくら坂戸建

雨天実施
警報中止

あかしあシネマ (コミュニケーション部)

10月2日(土) 9:30～10:55 参加費無料

「海賊とよばれた男」 山崎 貴 監督

出演: 岡田 准一・吉岡 秀隆 2016年作品

ためになる健康講座 (健康推進員)

10月2日(土) 14:00～15:00 参加費無料

「知っておきたい薬の知識」

講師: あかしあ薬局薬剤師 瀬戸崎 弘氏

申込は自治会窓口まで

10月回覧板は感染予防のため中止します。詳細情報は右のQRコードから自治会HP・まち協HPをご確認ください。



自治会



まち協HP

民生委員からのメッセージ

こんにちは、民生委員です。

コロナ禍ではありますが、ご健勝にてお過ごしのことと存じます。

高齢とはいえ、気持ちはまだまだ青春!

素敵な笑顔でこれからの1日1日が、心おどる日でありますように!

毎年行っております高齢者(75歳以上対象)調査は、10月頃から。

皆様とお会いすることを楽しみにしております。



あかしあ台 民生委員一同より

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/>

HPはQRコード→



自治会員様限定 ご利用特典

2021年11月末日まで。ご利用の際はこの紙面をご提示ください。

国産車限定 エンジンオイル交換

他メーカー車ディーゼル車もOK 期間中、同じお車でのご利用は1回まで。

消費税込 特価 ¥2,200-

※オイル量は5Lまで。オイルエレメント交換時は別途料金が必要となります。

ご予約・お問い合わせは...

ネットトヨタ神戸 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。

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対応
・アルコール消毒の徹底・マスクの着用
・医療関係の人の為、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)⇒自治会会員様 ¥6800(カット・ブロー別)

有効期限 2021年11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



新型コロナウイルスの感染状況により行事等が中止になる可能性があります。ホームページからお知らせします

2021年の夏を振り返って



過ぎゆく夏を惜しむようにたたずむ親子(8月末)



六甲山の上に入道雲。
ここから天気は下り坂に
(8月初旬)



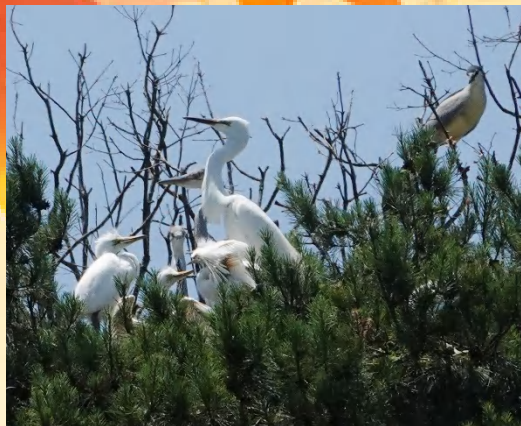
アーチ雲

8月19日(木)午前 定期健診で大阪の病院に向かう阪神高速空港線で。淀川を渡っていると、大阪湾に黒い雲の帯が神戸(写真右)に向かって伸びていました。助手席の妻がスマホで撮影。

積乱雲からの激しい下降気流で生まれる「アーチ雲」という気象現象で、雷雨の前兆だそうです。



写真と記事は、八木さん(1丁目在住)よりいただきました。



サギのコロニーにヒナの姿が
(6月末、神戸市北区で)



シオカラトンボが庭に飛来(7月末)



咲き遅れたサルスベリが
燃えるように花開く(8月末)

1年延期された2020東京五輪、パラリンピックは、コロナ禍で無観客などの制限があったが無事終了。大会期間中は、暑いながら天候も安定していました。オリンピックが閉幕すると偏西風の蛇行が始まり、8月に秋雨前線が日本列島に停滞する事態となりました。

昨夏の8月、三田市で35℃以上の猛暑日を12日記録しましたが、今夏は1日。逆に長雨の影響で30℃以下の日が15日。日照時間も昨年の半分と農作物にも影響が出ました。余談ですが、我が家の太陽光パネルの発電量も激減しました。

2年連続のコロナ禍。旅行にも行けず、祭りなど行事も軒並み中止で寂しい夏になりました。今年の夏をスケッチしました。

コミセン利用サークル紹介

コープ スポーツのヨガ

コミュニティハウスの開設と共にコープスポーツのヨガが始まりました。30数年続き、当時のメンバーも在籍する息のながいクラブです。

ヨガはインドで生まれた日本に伝わってきた体と心の健康法です。ヨガを行うことによって、すべての人が持っている自然治癒力を目覚めさせ、ストレスや体質から起こるトラブルが軽減されて、快適な日々を送ることが出来ると云われています。

また、ヨガは合掌してナマステと言う挨拶ではじまり、呼吸と共に色々、ポーズをして体に気を取り入れます。ゆっくりした動きで、休憩をとりながらゆったりした時間が流れます。先生の心地良い声かけで90分の教室を終えた人達は、心も体もスッキリ軽くなった様に感じます。これからも元気で明るく生きる為に、ヨガを続けたいですとっておられました。



Enjoy ストレッチ



現在、月1回第2木曜の10:00-11:30にて開催されています。参加費は1回100円。この日は初めてオンラインでの実施でした。インストラクターの指導のもと、感染予防対策もして安心・安全に配慮し体を動かしています。

9月9日(木)
コミュニティハウス集会室にて