

広報 あかしあ

2021 11 月号
あかしあ台自治会広報部

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1 ●グラウンドゴルフ 教室 ●こども教室	2 ●百歳体操 ●ストレッチ	3 文化の日	4 ●百歳体操 ●ストレッチ ●踊りを楽しむ ●野菜展示即売会	5 ●グラウンドゴルフ 教室	6 ●あかしあシネマ ●さくらんぼ
7 ●おしゃべりカフェ ●こども教室 ●役員会専門部会	8 ●グラウンドゴルフ 教室 ●こども教室	9 ●百歳体操 ●ストレッチ ●スマートカフェ ●パソコンカフェ	10 ●あかしあクラブ清 掃活動	11 ●百歳体操 ●Enjoyストレッチ	12 ●グラウンドゴルフ 教室	13 ●三田市総合防災訓 練(ゆり小・駒ヶ谷 運動公園)
14 ●さくらんぼ	15 ●こども教室	16 ●百歳体操 ●ノルディック散策	17	18 ●あかしあサロン ●百歳体操 ●ストレッチ ●健康うたごえカフェ ●野菜展示即売会	19	20
21 ●リサイクルデー ●さくらんぼ	22 ●こども教室	23 勤労感謝の日	24	25 ●子育てサロン ●百歳体操 ●ストレッチ ●俳句を楽しむ会	26	27 ●リサイクルデー
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	12/1 ●あかしあクラブ清 掃活動	2 ●百歳体操 ●ストレッチ ●健康うたごえ ●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

●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 利用制限が緩和

●10月25日(月)よりコミュニティハウスの利用制限を緩和します。定員・開館時間が平常にもどりました。詳しくはHP参照。

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
具体案がまとまりました。傍聴可。

日本赤十字募金へのご協力 ありがとうございました

●募金額は306,237円。三田市社会福祉協議会を通じ日本赤十字へ納付しました。

◆リサイクル・デー <自治会環境部>

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)

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)

28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>

★12月4日(土)9:00~11:30

カシの木公園・自治会駐車場

コロナ感染拡大防止のためクリスマス会は中止し、プレゼントを配布します。

未就学児はコミュニティハウスで配布している申込書に記入し、自治会窓口に提出するか②自治会ポスト(AED左側)投函ください。申込締切11月19日(金)まで

③小学生はあかしあっ子ですすでに申込は終了しています。

申込対象は未就学児です。

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

あかしあ自治会専門部会・役員会

11月7日(日)15:30~17:30 コミュニティハウス

おしゃべりカフェ<健康推進員・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

～フレイル予防の食事について～

講師:栄養士 縄岡 さゆり先生

野菜展示即売会<あかしあサポート>

★11月4日・18日 10:00~

カシの木公園(ハウス裏)売り切り次第終了

子育てサロン(ふれあい活動推進協議会)

★11月25日(木)10:15~11:30 無料

楽しく遊びましょう。Xmasリースを作りましょう

申込期間11月1日(月)~10(木) 親子12組

申し込み方法 事務所で申込用紙に記入または、任意の用紙に氏名、住所、電話番号を記載し、fax お願いします。 Fax 079-565-7055

申し込み多数の場合抽選、11月18日(木)電話連絡します。

あかしあサロン(ふれあい活動推進協議会)

★11月18日(木)14:00~15:00 無料

たねあかしのある優しい手品

申込期間11月1日(月)~8日(月) 申し込み方法

事務所で申込用紙に記入先着30名迄

おしゃべりカフェ [amm] ミニライブが開催されました



日時：10月3日（日）13：00～14：00

場所：コミュニティハウス 集会室

主催：あかしあ台自治会コミュニケーション部

10月は「Tammy ミニライブ」と題して、1年半ぶりにあかしあ台5丁目在住の Tammy(タミー)さんにご出演していただきました。8月・9月は中止となり3か月ぶりの開催に参加者30名は、お友達やご近所の方を誘われ、早くからお越しいただきました。曲目は参加者の顔ぶれを見て決めるというスタイルでした。1曲目は、村下孝蔵「初恋」です。少しギターの音が大きいのではないかとお声が上がり、2曲目は、すぎもとまさと「吾亦紅」のバラードでしっとりと歌われました。③沢田研二「君をのせて」④高橋真梨子「あなたの空を飛びたい」⑤ビートルズ「ザ・ロング・アンド・ワインディング・ロード」⑥「ヘイジュード」⑦コブクロ「薔」の後、サプライズで元自治会長の鶴野さんと「夏の終わりのハーモニー」をデュオされました。前回出演の際、鶴野さんとは1度デュオされていましたが、リハーサルなしにもかかわらず、お2人の息はぴったりで素晴らしいハーモニーでした。最後は、Tammyさんの知人が今年亡くなられたエピソードの後、竹内まりや「いのちの歌」を歌われました。生きていることに感謝し、命の大切さが歌われているこの曲は、皆さんの心に響いたのではないのでしょうか？ 歌とおしゃべりを交えながらの楽しい1時間でした。コミュニケーション部の皆さん、コロナ禍の中、色々な企画であかしあ台を元気づけていただきありがとうございます。



ライブ終了後、インタビューさせていただきました

Q：音楽はいつ頃から始めましたか？

A：学生の頃から、バンドを組んで歌っていました。

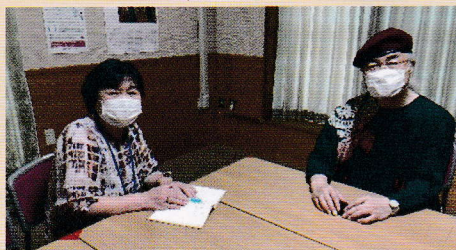
Q：プロになるきっかけは？

A：サラリーマンと音楽の二足のわらじを履いていたのですが、

30歳の時、岐路に立ち仕事で悩んでいた頃、プロの音楽仲間からの誘いで、ライブに参加するようになり、それからプロの道に進みました。

Q：レパートリーは何曲くらいですか？

A：ipad には1200曲くらい入れています。ジャンルに捕らわれない音楽をYouTube・Instagramで発信し、リクエストに答えているので200曲くらいは増えました。



月未)

「ためになる健康講座」が開催されました



日時：10月2日（土）14：00～15：00

場所：コミュニティハウス集会室

講師：あかしあ薬局 薬剤師 瀬戸崎 弘

主催：あかしあ台健康推進員



コロナ対策がとられた会場において 35 名の参加のもと、あかしあ台健康推進員主催の「ためになる健康講座」が開催されました。講座は、コミュニティハウスの前にある「あかしあ薬局」の瀬戸崎薬剤師が「知っておきたい薬の知識」題して、薬の種類・薬の正しい使い方・薬の副作用など、わかりやすく話をいただき、参加された方は、うなずきながら熱心に聞いておられました。参加者からは「ワルファリン（血を固まりにくする薬）を服用している場合に納豆を食べると納豆に含まれる納豆菌がビタミンKを産生し、そのビタミンKがワルファリンの効果を弱める」との説明があり、好物の納豆が食べられないのは残念ですと話されていました。

また、多くの方から、薬の飲み忘れの対処方法について質問がありました。

飲み忘れをしない方法

- ・カレンダーに飲んだ時に○印などを記入する。
- ・細かく仕切られたケースに 1 回分の薬を入れておく。
- ・スマホなどに飲む時間が来たらアラームが鳴るようにしておく。
- ・薬局で 1 回分ずつ袋に入れてもらう。（^{いっぽうが}一包化にする）
- ・日付を入れることができるので、飲み忘れに気付くことができる。

などを教えていただきましたので活用されて飲み忘れをなくしましょう。



お薬手帳の重要性

- ・手帳はひとつにまとめる
- ・いつでも持ち歩く
- ・体調が気になったことを書いておく

専属の薬剤師を決める

- ・かかりつけ薬剤師という制度がある。
- ・薬を飲むことで不安がある方は、

かかりつけ薬剤師を決めておくとういでしょう。

たくさんの方からの質問にも丁寧に答えていただき、薬の知識をさらに深めることができました。



「ためになる健康講座」を開催していただいたあかしあ台健康推進員の皆さんありがとうございました。



地域の健康づくりの啓発普及に勤められている
あかしあ台健康推進員の皆さん



あかしあ台防災訓練の案内

日時・場所



令和3年11月28日(日)

9時30分～11時30分

あかしあ台小学校 中庭

屋外のみの実施となりますので

十分暖かい服装でお越しください。

(雨天時は安否確認訓練のみの実施となります。)

防災用品の協同購入の物品(火災報知器・消火器・携帯トイレ・備蓄食料等)を展示し、申し込み書を配布します。12月広報の際にも配布します。

訓練内容

★安否確認訓練

班長さんは、班員の方が掲出されている「無事カード」を確認し、その情報を10時30分までにあかしあ台小学校へお持ちください。

★心肺蘇生訓練

★煙体験・水消火器体験訓練

★炊き出し展示

★防災備品展示

★消防車用の展示



ぜひ一度体験してください。

記念写真をどうぞ!

敬老行事としてトートバックプレゼント

新型コロナ禍の中で敬老行事を2年間見送らざるを得ませんでした。このたび、75歳以上(令和3年1月1日現在)の858名の方々にあかしあ台オリジナルトートバックをプレゼントします。民生委員・児童委員が高齢者調査の折に配布します。10月から11月にかけて訪問します。お留守の場合はポストに貼る場合もあります。あかしあ台自治会、あかしあ台まちづくり連絡協議会、民生委員・児童委員、あかしあクラブ、あかしあ台健康推進員からお贈りします。



11月より中止していた回覧板を再開します。

11月の行事予定の詳細情報は右のQRコードから自治会HP・まち協HPでご確認ください。

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

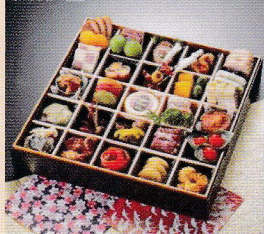
HP: <https://www.akashiadai.org/>

自治会員様限定クーポン [有効期限] 2021年11月30日(火)

ザ・セレクトンプレミア 神戸三田ホテル おせち料理

10% OFF

オードブル一段重



【オードブル一段重(3人前)】

自治会員様価格

15,300円(税込)

※通常料金17,000円(税込)

【おせち料理二段重(3-4人前)】

自治会員様価格

27,000円(税込)

※通常料金30,000円(税込)



おせち料理二段重

他の割引との併用はできませんので、ご了承ください。詳しくはお問い合わせください。



ご予約・お問い合わせは TEL 079-564-1102

〒669-1321 兵庫県三田市けやき台1丁目11番2

切り取ってお持ちください

デザート(当店指定メニュー) プレゼント券

自治会員様限定

平日(月～金)限定 有効期限: 2022年3月31日まで

◎店内ご飲食に限る ◎他券と併用可 ◎本券1枚で1品に限る ◎コピー不可 ◎本券のみの利用不可

お好み焼・鉄板焼 わらい 三田ウッディタウン店 兵庫県三田市すずかけ台3-2

ご予約・お問合せ先 079-565-8121

切り取ってお持ちください