

11月

(予定は変更になることがあります。ホームページからお知らせします)

Calendar grid showing dates from 1st to 30th with event details, including activities like '清掃活動', 'いきいき百歳体操', and '文化の日'.

他 ふれあい秋の健康ウォーキング 11月3日(金) 文化の日
【コース】Aコース:リングロード1周 受付8:45~9:00
Bコース:リングロード半周 受付9:15~9:30
【場 所】ウッディタウン市民センター芝生広場(集合)
他 音楽を楽しむ会 11月4日(土) 13:30~15:30
【第3回 癒しのクラシック】 申込不要
【場 所】コミュニティハウス 1階 集会室
【参加費】300円(飲食費含む)
あ あかしあ健康教室 11/10 11/13 11/17 10:50迄に集合
【グラウンド・ゴルフ体験】 申込不要
【場 所】あかしあ台公園(4丁目)南側東屋付近に集合
【参加費】無料 【用具】不要(主催者側で用意します)
健 フレイル予防教室 11月11日(土) 14:00~15:00
【テーマ】経絡ストレッチ ♪つぼを押してセルフケア♪
【講 師】一般社団法人 兵庫県鍼灸師会 組織部長学術部長 吉田克典氏
【場 所】コミュニティハウス 1階 集会室
【持ち物】動きやすい服装 ハンドタオル 筆記用具
自 子どもクリスマス会 12月2日(土)
《午前の部》9:30~11:00 《午後の部》13:30~15:00
【申 込】11/1(水)~11/25(土)午後4時までに
自治会窓口の申込用紙でお申し込み下さい。電話不可。

全 リサイクルデー (時間厳守でお願いします)
11月19日(日) 8:30まで 雨天実施・警報中止
2・3・4丁目戸建・ロイヤルヒルズ三田・1丁目社宅
11月25日(土) 8:00まで
あかしあ台第1・2ハイツ・ガーデンコート神戸三田
11月26日(日) 8:30まで
1・5丁目・さくら坂戸建
自 おしゃべりカフェ 11月12日(日) 13:30~14:30
【ポッポあかしあと共に楽しく歌おう!】 申込不要
【場 所】コミュニティハウス 1階 集会室
【参加費】自治会員様は200円 未加入会員様は300円
※お飲み物・お菓子付き
ふ あかしあサロン 11月16日(木) 14:00~15:45
【フラワーキャンドルを作ろう】 申込不要
【場 所】コミュニティハウス 1階 集会室
【参加費】500円(材料費など含みます)
【定 員】40名
ふ 子育てサロン 11月30日(木) 10:15~11:45 申込不要
【一足早いMerry Christmas! みんなで楽しみましょう】
【場 所】コミュニティハウス 1階 集会室
【参加費】無料 【持ち物】お茶など、お子さんに必要な物



あかしあ台俳句を楽しむ会



日時：2023年9月28日（木） 10:00～11:30
 場所：コミュニティハウス 2F 会議室
 主催：あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会



発足して2年になり、会員は11名（男性1名、女性10名）で毎月末木曜日にコミュニティハウスで開催。世話役の丸本さんより前回終了時に2つのお題（今回「燕帰る」「花野」）が示され、1ヶ月に五句を作り無記名で短冊に書いて提出、ランダムに全句を一覧にして全員に配布、各々に全句の中で気に入った四句をリストアップし、その中で一番感銘を受けた句を選出しその理由を発表していきます。後で選に漏れた句も作者が作成意図を説明し、全員で全句を確認し意見を出し合う、活発で楽しい俳句会になっています。会員の俳句歴は大部分がこの会の発足からの2年足らずで、中には入会して3ヶ月の方もおられ、入会理由はポケ防止と話されています。他の方々も顔かれており俳句をする事により言葉や漢字を覚えた、季節の移ろいや自然への畏敬の念が生まれ生活が充実していると話され、目が生き生きされているのが印象的でした。次回は11/30（木）10:00～11:30に開催されます。見学されたい方はあかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会（079-501-0082 火曜、木曜午前中）までお問い合わせ下さい。掲載しているのは9月句会での作品です。

花野 頬を 風にあい ゆみ子	憂き 月に 語りて 昌子	本拠地 胸上 げに 酔う 郁子	育ち町 タワー マンション 燕帰る 廣子	夕花野 一つ つと 灯が ともり 八重子	山肌 は 花野と 化して リフト 揺れ 秀子	秋色を マリー ゴールド 奏で けり かおり	友人と 花野 カフェ で 花が 咲く のぞみ	秋の空 槌音 高く 棟上 がる 久雄
-------------------------	-----------------------	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------

新鮮野菜展示即売会



日時：2023年10月5日（木） 10:00～
 場所：カシの木公園 北西角（東屋）
 主催：あかしあサポート



三田市藍地区の農家さんが作る新鮮野菜の販売です。この日は、ジャガイモ、ナス、オクラ、ピーマンなどが並びました。これから秋～冬にかけては枝豆や鍋にかかせない冬野菜が出る予定だそうです。予約販売の「おまかせ旬野菜パック」も多くの方が利用されてました。野菜好きにはとっても魅力的なパックです。ご近所さん、コミュニティハウスに来られた方などたくさんの方々が利用され、食べ方のレシピやメニューなど情報交換も積極的に行われ賑わっていました。食欲の秋ですね。三田の旬野菜を食べて美味しく楽しく体も元気に！11月の野菜即売会は11/2(木)、16(木)を予定しています。



おしゃべりカフェ ドルチェ倶楽部 ハンドベル演奏



日時：2023年10月15日（日）13:30～14:50
場所：コミュニティハウス 1F 集会室
主催：あかしあ台自治会コミュニケーション部



本格UCCコーヒー、夕張メロンバームクーヘン、ハロウィン限定チョコ (made in Italy)

ドルチェ倶楽部は2016年におしゃべりカフェの1つのイベントとして、ハンドベル演奏を楽しむ会としてスタートしたそうです。ドルチェとはイタリア語で、甘美な、やさしいという意味で、音楽用語としても使われています。

今回使用したハンドベルは27本、メンバー1人が6～10本を担当しメロディに合わせて順に鳴らします。曲目は「五番街のマーチ」など往年の名曲を宮地さんが編曲したものです。今回の参加者は31人。会場の皆さんはドルチェな4人の女性が奏するやさしいベルの音色にしばし聴き入っていました。

後半は、ギャラリー参加のタンバリン、トライアングル、カスタネットなど打楽器での演奏に続き、ハンドベルの鳴らし方、音の止め方を教わった後、「ド、レ、ミ、ファ、ソ、ラ」のベルを1人1本もって、「きらきらぼし」の演奏を楽しみました。最後は、文部省唱歌の「ふるさと」を皆さんが合唱し手作りのマラカスを振っての「上を向いて歩こう」をアンコール合唱して終わりました。

次回のおしゃべりカフェは、11/12（日）13:30から「ポッポあかしあ 楽しく歌いましょう」です。お楽しみに・・・。



多世代交流が目的なので子供さんの参加がありました

Enjoyストレッチ



日時：2023年10月12日（木） 10:00～11:30
場所：コミュニティハウス 1F 集会室
主催：あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会



『Enjoyストレッチ』は、毎月1回木曜日（月によって開催週は異なりますので、本誌『あかしあ』の月間スケジュールをご確認ください。）に、100円の参加費をいただき、大塚先生をお迎えして指導を受けています。10月は20名の方々が参加され、休憩をはさみながら、しっかりと楽しく汗をかくことができました。

最初は首と肩のストレッチを始めます。椅子の座る場所をかえながら背筋や手足を伸ばし、体を左右にひねりながら、首を横に回していきます。首の筋が固くなると肩こりの原因となるそうですが、肩が軽くなっていくのが実感できます。

休憩をいれ、座ったまま、今度は足を広げたり閉じたり、かかとやつま先を動かして、ひざや股関節のいろいろなストレッチです。このストレッチでは、次第に右手、左手、右足、左足の動きが入り、それぞれ異なる動作もあって難しいものでした。最後は、テニスボールを椅子と体の間（お尻や太ももの下、腰や背中の中）におき、体を揺らして筋肉をもみほぐす運動があり、『筋を伸ばす』に加えた『ほぐす』というストレッチはマッサージのように感じ、汗をかいた後のリラックス効果に、清々しい気持ちになりました。



お買い物ツアー（センチュリープラザ方面）



参加者9名：募集10名

日時：2023年9月19日（火）13:30～16:45

主催：あかしあサポート

共催：あか小校区まち協さぼっとクラブ

歳を取るごとにお買い物が億劫になってきます。免許は返納した、坂道を登る途中で一休みしなければならない。買い物かごが重い。誰もがいずれ覚悟しなければならないことです。

あかしあ台では、3年前から「地域内交通のあり方検討会」が組織され、先進地見学会やアンケート調査、三田市行政・神姫バス等との協議を続けてきました。その中で、この4月から41系統バス(新三田～すすかけ台小学校～ゆりのき台中学校行のバス)が日中に3本、センチュリープラザ(イオン)迄延伸されました。ほんのわずかですが、神姫バスが住民の要望を取り入れてくれました。このバス路線延伸を活用し「お買い物ツアー」が募集されました。コミュニティハウスに集合し、説明会の後コミセン前バス停から14時のセンチュリープラザ行に乗り7分。ロピア・業務スーパー・イオンで約1時間お買い物。その後、あずさ珈琲でおしゃべりをして、帰りはタクシー相乗りで自宅迄帰宅。往路バスはありますが、復路バスがないのが残念。それでも両手一杯のお買い物、更には、おしゃべりを楽しみ充実したひと時を過ごしました。

この事業は、あかしあサポート・まち協さぼっとクラブが、あかしあ台で急激に進む高齢化に対応するために、三田市協働事業提案制度の補助金を受け企画しました。2025年 神姫バス・三田市もウディタウンを周回する自動運転バス運行を目指して実証実験に取り組んでいます。



あかしあ台小学校区在住の皆さまへ
行きは路線バス・帰りはタクシー(相乗り)
お買い物ツアー参加者募集
(センチュリープラザ周辺行)

近い将来、自家用車を使用しなくなった場合に備え、センチュリープラザ周辺へお買い物に出かけるのに困る方が自力で歩ける対象に「お買い物ツアー」イベントを初めての実証実験として実施いたします。
お買物仲間との交流がはじまり、つながりも生まれます。ご参加しませんか！

日時 2023年 9月19日
13:30～16:45
集合はコミセン前バス停13:30、帰り自宅近く迄送迎

行き先 「あずさ珈琲」 「業務スーパー」 「イオン」
「ロピア」 「三田駅前」 「三田駅前」
休憩場所：(伊豆山) サンドー (三田駅前) 三田駅前

参加費 1人500円(交通費・お茶代)

定員 10名程度

お申し込み 申込書を9月12日迄にまち協がHPにて掲載いたします。
お電話の方は、午前9時から午後5時迄受付です。
079-501-0082

【お申し込み先】あかしあサポート
【協力】あか小校区まち協、さぼっとクラブ
この事業は、三田市協働事業提案制度の補助金を受けて実施しています。

はじかみ池公園 気功（朝の集い）



日時：毎週火曜日～土曜日 7:00～7:45

場所：はじかみ池公園 汽車のある広場

主催：はじかみ池公園 気功（朝の集い）



気功（朝の集い）は12年前に6人で発足し現在会員登録者90名で毎朝約60名の方が参加されています。久保さんご夫妻の指導の下で準備体操として15分、後の30分は「練功十八法」で中国語の掛け声と音楽に合わせた「気功」の運動を行います。土曜日は気功の30分は「太極気功 I」で中国語で音楽に合わせてされています。参加者の最高齢者は94才(男性)で、3週間前より参加している人は、初めは節々が痛くなり、日頃使っていない筋肉が痛いと感じてきましたが、楽しく続けていますと。又、ゆっくり体を45分も動かすと筋肉をほぐすことができ、楽しく運動をさせて頂きました。参加することで、お友達も出来、日常もお付き合いされてるとのことです。一度体験で参加してみませんか。「日本老年学的評価研究（JAGES）」「健康な体と心をつくるヒント」の文献で「健康に長生きする秘訣」は趣味やスポーツの会、地域組織などに複数参加している人は、していない人と比べて、5年間のうちに要介護認定を受ける可能性が5割低く、7年間のうち認知症になる可能性が3割低いことがわかりました。※注：以上の研究成果は、あくまでも統計的な結果であり、これらの「ヒント」を実践して必ず健康寿命になることを保証するものではありませんので参考程度にして下さい。

【気功（朝の集い）】代表世話人：池淵さん 《連絡先》世話人：久保さん 自宅Tel 079-562-1093



あかしあ台小学校区 防災・防犯フェスタ

詳細は別紙ちらしをご覧ください

～家族みんなで、防災・防犯意識を高めよう！～

防災訓練 9:00～12:00

防災・防犯フェスタ 11:00～16:00

日時	11月23日(祝) 9:00～16:00	
会場	あかしあ台公園、各地区小公園、マンション集会所他	あかしあ台公園、防災・防犯体験、飲食エリア他
展示	『燃料電池自動車 MIRA I』、『パトカー』、『消防車両』などが予定	
主催/共催	あかしあ台自治会 あかしあ台自主防災会/あかしあ台小学校地区まちづくり連絡協議会、あかしあ台体育振興会	

スマホより右記のQRコードを読み取りHPをご活用ください

自治会 HP QRコード



まち協 HP QRコード



自治会 回覧板 QRコード



地域情報誌 あかしあ 11月号 2023年11月1日発行（第297号）

編集・発行：下記2団体

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会
〒669-1323 あかしあ台1丁目50-3 コミュニティハウス内
事務所受付日/時間：火曜、木曜 / 9:00～12:00
電話・FAX: 079-501-0082
メール: matikyo@jcom.zaq.ne.jp
ホームページ: https://www.machikyo-akashia.com/

あかしあ台自治会
自治会事務所: 〒669-1323 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)
電話: 079-565-2870 FAX:079-565-7055
メール: akashia@jttk.zaq.ne.jp
ホームページ: https://www.akashiadai.org/