

NO. 24-11

秋葉台自治会会報

メール 1976july1akibadai@nike.eonet.ne.jp ホームページ <https://akibadai.sakura.ne.jp/hp/>

〒651-2224 兵庫県神戸市西区秋葉台2丁目1-272

発行責任者 自治会長
秋葉台集会所 Tel 994-4583



第49回定期総会について

日時:2025年 3月16日(日) 9:30~11:30
場所:秋葉台自治会

なお「第49回定期総会議案書」は3月2日(日)頃に全自治会員世帯に配布します。
ご理解、ご協力をお願いします。

自治会後援会

町内を歩けば・・・

一年で一番寒い季節ですが、昼下がりの公園に子供達の元気な声が響いています。ここ数年、秋葉台では空き家が新しい家に建て変わり、若い世代が増えたように思います。1月18日に、押部谷東地域福祉センターで催された、餅つき大会にはたくさんの子供達や、若いお父さん、お母さん達が参加して下さいました。西公園に子供達の声が響きとても賑やかでした。若い方達が秋葉台を選んでくださった事を嬉しく思うと同時に、この街をもっと住みやすく、もっと美しくしなければと思います。後援会も防犯、環境パトロールや学童登校見守り等、会員の皆様が頑張ってくださいています。住みたい街秋葉台になるといいですね。

自治会後援会会員の皆様へ

1月中に配布させて頂きました通り、第12回後援会総会を2月22日(土)に開催致します。是非ご参加くださいますように宜しくお願い致します。

なお、まだ出欠書が未提出の場合は早めにご提出くださるようお願いいたします。

2月のパトロール

- | | | |
|---------------|------------|--------|
| 2月 8日(第2土曜日) | 9:00~10:00 | 集会所に集合 |
| 2月 22日(第4土曜日) | 9:00~10:00 | |

ふれまち協議会

*** 手作りパン講習会に参加しませんか！！**
なにかしたいな～ と思っていっぱいいませんか。
パン好きの方、自分でパンを作ってみましょう！
焼き上がりホカホカのパンをその場で一つ食べます (^_^)Y



手ごねではないので、気軽にどうぞ！おひとり5～6個お作りいただけます。

自作のパンをお待ち帰り、ご家庭でゆっくりお楽しみください。

日 時： 2025年3月17日（月）9:30～12:30（予定）

会 場： 押部谷東地域福祉センター（秋葉台西公園内）

参加費： 500円

持ち物： ・エプロン ・三角巾（バンダナ） ・マスク ・持ち帰り容器

募集人数： 先着5名まで

受付開始： 2月5日（水）10:00から

締 切 日： 2月28日（金）12時まで

☎ お問い合わせ、お申し込みは

押部谷東地域福祉センター 994-8070

ソフトボール部からのお知らせ

寒さが一段と堪える時期になりました。体調には十分気をつけましょう。
寒さに負けず、元気でグラウンドで身体を動かし、汗を流しましょう。

2月・3月の練習日程をお知らせします

2月15日（土）午前9:30～

3月 1日（土）午前9:30～

3月15日（土）午前9:30～

3月29日（土）午前9:30～

※学校内へ車の乗り入れの際、運転には十分気をつけましょう。

※インフルエンザが猛威をふるっています、手洗い、うがいで予防しましょう。

寒さを吹き飛ばす **ミニスポーツ大会** に参加しましょう！！



地域の子供さんから熟年世代まで誰でもができる「ミニスポーツ大会」を企画しました。
どなたでも気軽にできる「簡単ダーツ・輪投げ・グラウンドゴルフ・アレンジボッチャ」に参加して、日頃の運動不足を解消し体を動かしましょう！！

心地良い時を過ごし、地域の方々との交流も深めましょう。

たくさんのご参加をお待ちしています(^)

★ 日 時: 3月1日(土) 午前9時50分 ~ 12時頃まで

《雨天の時は屋内のみで実施》

★ 集合場所: 押部谷東地域福祉センター (秋葉台集会所から西へ90m)

★ 集合時間: 午前9時40分集合 (時間厳守)

★ 競技種目: *ダーツ *輪投げ *グラウンドゴルフ *ボッチャ

★ 注意事項: マスク着用 ・ご自宅での検温を済ませ平熱を確認してください

★ 参加費無料

◎ 参加賞および賞品を用意しています。

※ お問い合わせ先: 押部谷東地域福祉センター 078-994-8070



2月のサロンのお知らせ

- ◇ 日 時 : 2月10日(月) ふれあいサロン
 : 2月17日(月) 広場サロン
 午前10時~12時

◇ 会 場 : 押部谷東地域福祉センター

◇ 参加費 : 100円【飲み物とお菓子】



☆ 多数の方のご来場をお待ちしています ☆

※ お知らせ ※

17日の広場サロン開催時、10時30分から12時頃まで
押部谷、神出で野菜や手作りジャム等を作るグループ『マルシェ』が
地域福祉センター前での野菜等の販売をします。
散歩がてらお立ち寄りください。

※ お知らせ ※

当日、路線バスを利用した（貨客混載）事業で神戸珈琲（株）のパン
やコーヒーを（事前申し込みの方）お受け取り頂けます。
神戸珈琲（株）のパンやコーヒーの購入をご希望される方は 今月、
2回配送があります。① 2月10日(月) 引き取りの場合は
申込〆切2月7日(金)と ② 2月17日(月) 引き取り、申込〆切
2月14日(金) いずれも13時迄に押部谷東地域福祉センターに
代金を添えてお申込みください。
問い合わせ先 ☎994-8070





押部あんしんすこやかセンター

(高齢者の総合相談窓口)

お問い合わせ：☎ 998-3020

オーラルフレイルご存じですか？

口の機能の衰え(滑舌の悪さ・食べこぼし・わずかなムセ・噛めない食品の増加)のことをいいます。

認知機能や、お口の健康を維持するのに「パタカラ体操」がオススメ。唇や舌の動きを意識しながら「ぱ」「た」「か」「ら」「ぱたから」「ぱたから」と何度も連続して発音してみましょう。

お口の周りや舌の筋機能低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

 くちびるを 破裂させるように 	 舌の先を 歯切れよく 	 舌の奥をのどに 押し付けるように 	 舌の先を クルクルまわして 
 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる	 舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる	 舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる	 舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる
「パ」 は、唇をしつかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。	「タ」 は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。	「カ」 はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。	「ラ」 は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

空き巣等の窃盗事件の防犯対策について

最近、秋葉台地区で空き巣事件がありました。また、近隣地区でも夜間の窃盗事件等の窃盗被害が増えています。改めて地域住民の皆様には防犯対策をお知らせします。

<住宅を狙う泥棒について>

「空き巣」とは、住人の留守を狙って侵入するもので、侵入窃盗の中でも件数が圧倒的に多い手口です。住民が外出している間に犯行が行われるため、長時間の外出時には特に注意が必要です。

「居空き」とは、在宅中の隙を狙って侵入するもので、昼間の家にいる人数が少ない時間や夜間のリラックスタイムの時間が狙われます。特に夜間は、住民がリラックスしている間に犯行が行われるため、警戒を怠らないようにしましょう。

「忍び込み」とは、深夜に住民が就寝中に侵入して窃盗を行う手口です。この手口は非常に危険で、住民の安全が直接脅かされるため、特に注意が必要です。

<防犯のための対策>

以下のような対策を講じることで、窃盗被害を未然に防ぐことができます。

- ・鍵の施錠を徹底する：外出時や就寝時には必ず全てのドアと窓を施錠しましょう。雨戸を閉め、二重鍵を使用するなど夜間の戸締りは特に重要です。
- ・防犯カメラの設置：自宅周辺に防犯カメラを設置することで、犯行を未然に防ぐ効果があります。
- ・照明の管理：夜間は門灯やセンサーライトを活用し、家の周囲を明るくするのも効果的です。
- ・就寝時には携帯電話を側に置いて、夜間に危険を感じた時はすぐに110番できるようにしておく。
- ・近隣住民との連携：近隣住民と情報を共有しお互いに見守り合うことが重要です。

皆様の協力と警戒心が、地域の安全を守るために不可欠です。住民一人ひとりが防犯意識を高め、安心して暮らせる街づくりを進めましょう。

不審な人物を見かけたら 不審な物音を聞いたら

すぐに110番に連絡を!!