

# オペラ歌手による『お喋りコンサート』 開催のご案内

「逆瀬川グリーンハイツ」では、昨年大好評をいただきました『お喋りコンサート』の第2回目を計画しております。

閉じこもりの生活を強いられ、気持ちが沈滞しがちな毎日ですが、この機会に美しい音楽を楽しんでいただきますようご案内いたします。

演奏曲目は未定ですが、どなたでも口ずさまれた曲目（日本歌曲／西洋歌曲／オペラ・アリアなど）を予定いたしております。

なお、「新型コロナウイルス」の影響が懸念される中での開催のため、会場での感染予防を考慮しながらの開催となります。

会場では換気を優先するほか、人数制限（60名）、参加者のお名前と連絡先の登録、体温計測（37.5度以下）、手指消毒をしていただきます。みなさまには「マスクの着用」をお願いいたします。

感染拡大などの状況によっては中止とさせていただきますことをごまいますので、ご了承をお願いいたします。（柳瀬）

お問い合わせは…

「逆瀬川グリーンハイツ管理人室  
TEL 079 7-71-2354」



# サロン・ド・アヴェルデ作品展&ピアノミニコンサート 開催

開催日時：令和2年10月18日(日)  
10時～16時

開催場所：アヴェルデ管理棟



居住者の方々の日頃の成果を発表する場を提供し、作品展形式で皆様の作品を展示することで、住民同士あるいは、近隣の方々との交流を図ります。

毎年、素晴らしい作品が並びますので、皆様お誘い合わせの上、ご来場くださいませ。

なお、同会場にて、ピアノミニコンサートを開催いたします。作品展をご覧になりながら、ピアノの美しい音色をお楽しみください。（コンサート開催時間は未定です。）

是非皆様のお越しをお待ちしております。

また、ご来場の際は、必ずマスク着用をお願いいたします。

アヴェルデ自治会  
会長 大迫規子



# 第12回『白瀬川絵画サークル』作品展 開催

毎年開催しています作品展を、今年も次のように開催します。

開催日時：10月24日(土)・25日(日)10時～16時 開催場所：飯急逆瀬台マンション2階集会所

是非お誘いあわせの上、お越しください。

コロナ対策として、ご来場時には必ずマスクの着用をお願いいたします。



# 『健康づくり推進員とは』

宝塚市内の20のまちづくり協議会から推薦され、市から委嘱を受けた方々で「健康づくりの輪」を広めていくために、健康について考え、実践する「健康づくりのコーディネーター」で、現在56名の推進員が活動中です。  
(令和2年度「健康づくり 便利帳」より抜粋)



健康づくり推進員の方々には、健康に関する講義やグループワークで健康に関する意見交換を行い、そこで学んだ健康知識を、地域の健康づくり活動に役立てていただいています。市内の中でも地域活動が活発な逆瀬台小学校区から、どんどん宝塚市を盛り上げていただければと思います。これからまた暑い時期になりますが、健康第一に、皆様のご活躍を期待しております。何かお役に立てることがありましたらいつでもお声かけ下さい。

(宝塚市立健康センター  
増田)



宝塚市の健康推進員に参加して、何年経過しても推進する楽しさを痛感しています。

それでも、年に2回の研修会に参加させて頂き、市内の各小学校区のコミュニティの方々また市の保健師さん達との交流を交え、健康に対して専門家の先生方の講演を聞き、外面と内面の教を乞うています。例えば、外面は、運動（ハイキング、体操など身体を動かすこと）内面は、精神の安定と居心地の良い精神面の栄養作りを！（誉め上手に、また褒められ上手になればいいですね！）両面に適しているのが、ヨガや花植え等です。1人1人感じ方も経験も違います。皆様にとって、笑える日々であられる事を心より願っています。



(健康づくり推進員 赤坂、金城)

当地域は、高齢化率45%と高いわりに、介護認定率は18.5%と元気な高齢者が多く住んでおられます。

その理由は、スポーツ21活動や、裏山散歩等健康に役立つ活動が盛んである為だと考えられます。

我々健康推進員は、宝塚市の研修会に参加し、少しでも地域とのつなぎ役になれたらと思っています。これからもよろしくお願ひ申し上げます。  
(健康づくり推進員 石谷)