

しんわだい

地域情報紙「しんわだい」 第2号(通算第99号) 2000年11月1日発行 しんわだい「編集室」

地下鉄の高架をくぐると目の前に「コスモスの丘」が広がる



急に暑かったと別れ、さわやかな秋になった。季節は戻し、いまこそ一身体を鍛えよう。六甲山を歩くのもよし、神和台の周辺を歩くのもよし。ハイタの会のみなさんに、一つの散歩コースと、六甲山(山)の地図を紹介してもらった。そして、冬に備えて「ひとだを育てよう」内山家の伊勢さんに、散歩づくりのポイントを聞いてもらった。

秋から冬へのからだと健康

健康ということは、ただ病気がないことを意味するわけではあありません。早起して、まっさらな一日を送ることができ、朝、美しい景色を見て、夜寝る段になってあか一日無事に過ごすことができ、ありがたいなと思えることが健康です。

快眠 快食 快便

さて、起きた後で可能であれば、二十分ほどの運動

何か運動始めよう

ご飯はよくかんで食べる

「快眠 快食 快便」といって、健康の三大要素です。睡眠は、一日の疲れを回復し、翌日の活動の準備をします。食事は、体を動かすエネルギーを供給し、健康を維持するために必要です。排便は、体内の老廃物を排出し、健康を維持するために必要です。

現代の日本では、生活習慣病が増えています。その原因の一つは、運動不足と食生活の乱れにあります。健康的な生活を送るためには、運動と食生活の両方をバランスよく取り入れることが大切です。

楽しみ歩こう

歩くには、二十分ほど歩行をスタートさせ、徐々にペースを上げて、四十分程度歩くと効果的です。歩く際には、姿勢を正しく保ち、呼吸をコントロールすることが重要です。

歩くだけでなく、歩く楽しみを見つけることも大切です。例えば、美しい風景を歩きながら楽しむ、新しい道を見つけるなど、歩く的乐趣を最大化しましょう。

総合運動公園 周辺コース

神和台から総合運動公園周辺を歩くコースをご紹介します。コースは約2kmあり、初心者から上級者まで楽しめます。

丘からの眺め抜群 体力維持へ充実の44分

このコースは、丘からの絶景を堪能しながら歩くことができます。約44分の散歩で、体力を維持しながら美しい景色を楽しむことができます。



神和台ウォーキングロード

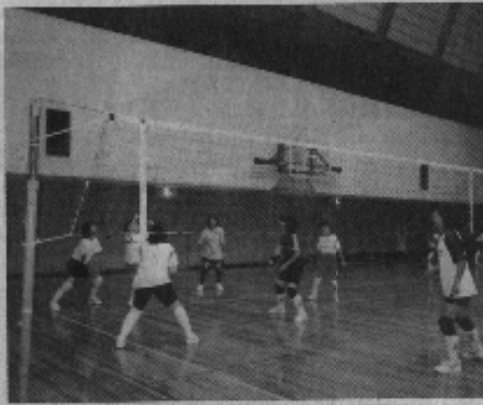
このウォーキングロードは、神和台駅から公園まで伸びています。舗装が良く、歩きやすいコースです。

水辺散策 きれいな水が流れる

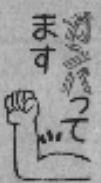
公園内にはきれいな水が流れる水辺があります。水辺を散歩すると、涼しい気持ちになります。

あじさい公署

あじさい公署は、美しいあじさいの園地を持っています。秋には色とりどりのあじさいを見ることができます。



上頂山をめぐり、繰り返し練習が続く



「新しいかいな」... トレーニング... 練習が続き...

神和台バレーボール 練習積み重ねて 垂水区内で健闘

ある姿、さらさらと汗を流して... バレーボールは、高さ、...



「新しいかいな」... トレーニング... 練習が続き... 山をめぐり、繰り返し練習が続き...

六甲の山並みを見ながら... 六甲の山並みを見ながら、六甲の山並みを見ながら...



六甲山... あれこれ... 六甲山... あれこれ...



有馬尾記リコース

「枝道」もまた楽し

半ダンプ、足のそろった... 半ダンプ、足のそろった...

「枝道」もまた楽し... 枝道もまた楽し... 枝道もまた楽し...

ご注意！タニ、スズメバチ

中々消える... 六甲の山並みを見ながら... 中々消える... 六甲の山並みを見ながら...

しあわせ家族 デイサービスセンター 0120-89-6511 ご利用会員募集中

神和台の電気屋さん セレクト家電 コスモス 電化 他店のチラシを持ってきてください... 793-2002 神和台1丁目9-5

子育て最中のお母さんへ

必要な「集いの場」「経験者」

区内の公園マップ作成へ

垂水区の支援 ネットワーク

ちかごろ和台を歩いて

は激減していますし、若い

ばせようと願っても、同じ

い「これが小さな子ども

紹介された「うららーDX-

「このマップでもお分

「このマップでもお分

「このマップでもお分

圧倒的に多い母親の負担

世の中へ少子化、少子化と

すが、それがそうではない

「子どもが産まれたら親は

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級

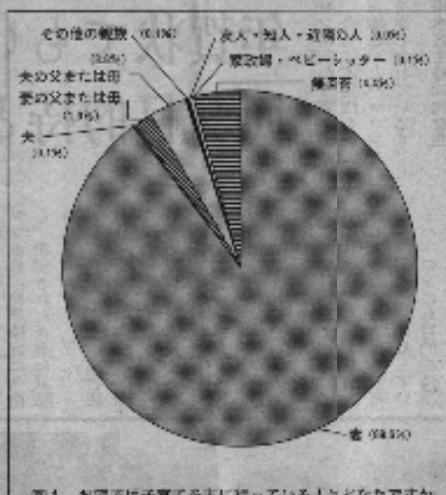


図1 お家で子育てを主にしている人などなたですか

遊び場の確保も熱望

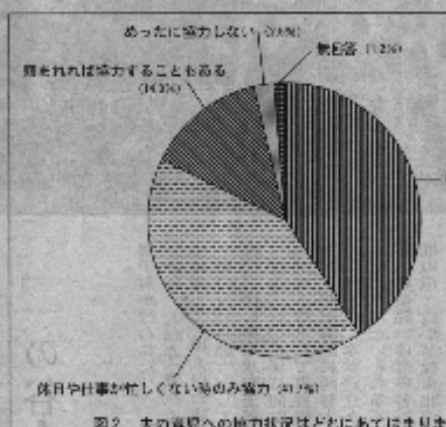


図2 大の育児への協力状況はどれにあてはまりますか

民生委員です、気軽に言かけて

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

介護保険や「ケアライン119」など

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

民生委員がどんな活動を

すぐ友達で来たよ

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級

「この負担はアール級



パソコンを楽しむもう

パソコンを楽しむもう... 必要となり、義務感からパソコンを始めたものの、なかなか身に付かずに...

年賀状でもいい何か目的持とう

年賀状でもいい何か目的持とう... 紙面の取り上げすべてを紹介する事はできませんが、今でもパソコンをやる人...

神和台情報ファイル

- 譲ります... 水筒で育てていました。大きく育ち困っています。... 教えます... 小から高校生対象。個人から個人での...

は年賀状作成を考えたの... 一年賀状をパソコンで... この記事に對するご意見... 掲載をお願いします。



神和台、石のこしらでにぎわう大衆神社の祭典

名谷合戦の歴史

名谷合戦の歴史... 十一間段を三は稲穂... 九〇年、宇多法皇御遷座... 名谷合戦の歴史...

「一の谷合戦」それぞれに...

「一の谷合戦」それぞれに... 道險しかつた転法輪寺奥の院... 下田殿から名谷町北所... 寺は、大同寺(現在在位)... 法隆寺が平城天皇の病氣...

- 老人会だより... 先立した先を導く... 無事だより... 二つへ市民文芸作部...

- すてきな風だより... 東公園の立木の美さん... 二人が背やくから公園を...

- 転入... 伊勢橋(1・11・8) 12年7月... 転出... 山本健(1・9・8) 12年7月... おくやみ... 長瀬朝(少年7歳) 2...

「しんわだい」原稿募集

次号は2001年2月ごろ発行の予定です。以下の情報・原稿を年末までにお寄せください。◆情報ファイル「譲ります」「譲ってください」「教えます」「教えてください」「サークルだより」など、いろいろな身近な情報。◆神和台文芸 短歌、俳句、川柳、随想、紀行文、雑文、写真、習字、絵画、その他。

写真1回、それぞれの題材で絵画をふるう



サークル紹介

絵画サークル

絵を黙々と描くのは好きだが、描くことはあまり「こ」と思っている人が多いのですが、絵は心で描くものです。勇気を出して描き始めたら、絵心は作り出せます。絵筆をもち、色を使おうと、ボケ防止にもなるし、なんともいっても物の見方が変わります。應に映いた小さな花、テーブルの上の果物、季節感のある野菜など身近な物。旅に出る手帳に映った風景、町並みで感じたようつらと光る「雲」。題材はいくらでもありませぬ。

絵は心で描くもの 勇気出して描き始めよう

十一月に入る二年級は取りかかります。小で5年習技でも感動を伝えられるし、心豊かに感じるものができます。何かをしたいと思う気持ちに年輪はありませぬ。まず筆を動かすから、ペン先を動かすから、さすればいいのが見えてきます。そして、自分の作品を家に飾って見てください。(11月1日、長谷川、マヨリ、Sobbe)

今年も雨少なく物別けに暑い夏でした。夏といえはアサガオ、ヒマワリ、サルスベリ。



でも、色とりどりのリフレの花もよく咲きます。運動の途「夏祭り」、今年もすがすがしさと、きれいな街並みを楽しんでください。(11月1日、長谷川)

港町、神戸から発信しています。

<http://www.kobe-cosmosnet.ne.jp>

神和台から一番近いパソコンショップ
組立用、DOS/Vパーツ
ISDN申し込み・切替工事・インターネット設定致します。
ケーブルテレビインターネット申し込み・設定致します。
格安オリジナルパソコン販売いたします。

メディアポート神戸
神和台1丁目9-3(スモス電ビル)
TEL: 797-0228

田んぼの中に大学出現

コンビニが日本一多い

母康が言っていました。コンビニが飲んだ後、明くる日田んぼの土がくたくたで歩かされたという。もう、田んぼがいないという。西条市、と聞かされる中が、いっばい、見こむると田んぼも、ハイタかき、目も鼻も口も開けられない状態。



田んぼの中に立つ学生用マンション。わかるかたは大学の校舎、ダイエーなどが見える

上野台台本
長谷川マヨリ、Sobbe

相棒で回りに組むと、間に出了内視と偽とで作られる。相棒は、相手がなかなかなたしをいえないことをいって、動いて、つかみとる。動いて、つかみとる。動いて、つかみとる。

「あの人は、懐が深いかな」と言われ、その人の懐の深さを測るという。懐の深さを測るという。懐の深さを測るという。

懐が深い
「つかみどころのない相手」表す

一般に「つかみどころのない相手」とは、後者のほうで、つまり懐が深くない。日本人は交渉が上手で、懐が深い。懐が深い。懐が深い。

懐が深い。懐が深い。懐が深い。

パソコンのオネスト

出張は無料、パソコンの専ら何でもどうぞ

パソコンスクール宅配便	レッスン内容一例
<p>ご希望の日時にご希望の場所にご来店・動画・集金済みなど講師を派遣。</p> <p>おお客様の目的に沿った個別指導。基本を習得する「おまかせコース」、今知りたいことを重点的に学習する「オーダーコース」と、お客様の目的に応じたコースでマイペース学習。</p> <p>【オーダーコース】1人1時間3,000円 【おまかせコース】1名1ヶ月10,000円 ※1ヶ月10,000円(税別)</p>	<p>パソコンの基礎(¥18,000)</p> <p>インターネット(¥9,000)</p> <p>電子メール(¥9,000)</p> <p>ホームページ作成(¥18,000)</p> <p>ワード基礎(¥18,000)</p> <p>エクセル基礎(¥18,000)</p> <p>生寝寝作成(¥9,000)</p>

※その他ご希望に応じています

※インターネット接続設定(電話回線・ケーブルTV)もご用意下さい(¥5,000より)

blonest 株式会社 オネスト
〒655-0861 神戸市灘区神和台2丁目9-13
TEL: 078-798-4821
<http://www.honest98.co.jp>

