

明日の家族を考える会 会報



- ・発行 明日の家族を考える会・会長 羽賀紘一 ・事務局長 中村厚子
- ・発行責任者・編集人 羽賀紘一 ・毎月1回発行
- ・事務局 〒659-0091 芦屋市東山町10-2-701 中村方 TEL. 080-6165-7011
FAX. 0797-23-2488 URL <http://wnw-ashiya.com>

第16号

2010年9月

5周年記念事業

ストローおじさんのあたたかコンサート

2010年9月26日(日)13:30~14:40、ラポルテホールに於いて開催した。当日は大人67名、子どもたち56名、計123名が参加(内会員は10名)。コンサートに先立ち、羽賀会長より、ご挨拶があり当会の活動概要と5年間の歩みについてお話があった。

その後コンサートに入った。次々と繰り出されるストロー演奏に終始大人も子どもたちも感動と笑いの連続で大いに盛り上がった。最後に三木副会長の閉会のご挨拶で幕を閉じた。当会の5周年にふさわしく、赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで家族みんなで楽しめた心に残る記念のコンサートとなった。



後列左より大脇さん 守上さん 河村さん 榎本さん 上田さん
前列左より中村さん 三木副会長 ストローおじさん(神谷徹氏) 羽賀会長 安生さん
芦屋・ラポルテホールにて

＝お陰様で5周年、あたたかい巣としての家族をめざして!＝

神谷 徹氏(ストローおじさん)は、プロのリコーダ奏者で在学中よりリコーダを始め、テレマン室内管弦楽団の独奏者としてドイツやアメリカの演奏旅行に参加。リコーダの演奏と指導で活躍するかたわら、30年近く前から市販のストローでユニークな笛を作りはじめ、その楽器による、世代を問わず誰にでも楽しめる「ストローコンサート」が大きな話題となっている。

最近のテレビ番組では「題名の無い音楽会」「熱中時間」「ナニコレ珍百景」などに出演。ドイツ、アメリカ、韓国、中国、イギリス等にストロー楽器の演奏に招かれ、国際的にも活動している。

1998年に「あたたかい心を育てる運動」第1回希望大賞を受賞された。

1973年 京都大学理学部宇宙物理科卒、大阪音楽大学講師。

ストローで、1本ではピッコロの高音から、何本もつないで長くするとバリトンサクソフッドまでの音域まで音が出せるてとは驚きでした。

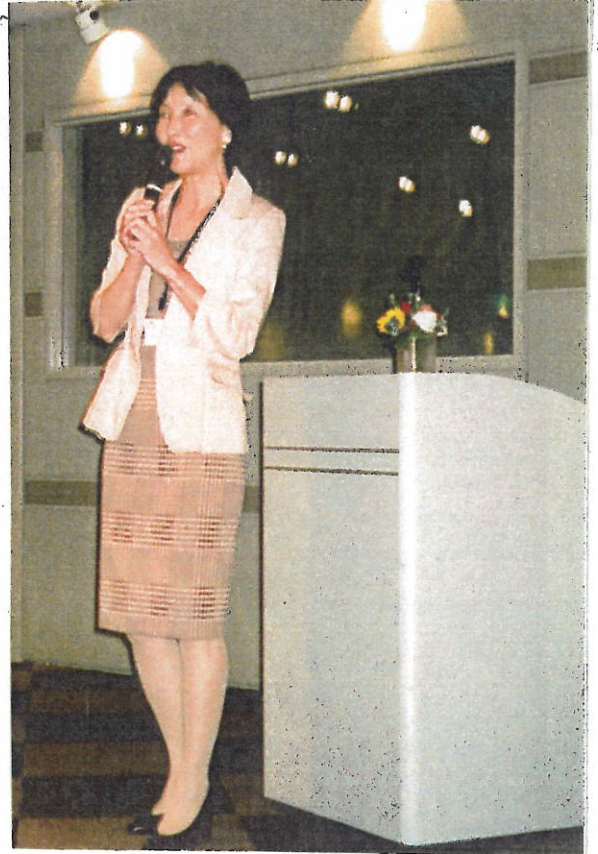
また、演奏すると、でんでん虫の角が出るもの、風車のようにまわるもの、花火を打ち上げるもの、ゾウさんの鼻がぶらぶらするもの、また、シャボン玉が次々と出てくるものなどいろんなストローがあり、とても愉快地に過ごしたひとときでした。



ステージの前の方は、シートを敷いて子どもたちに座ってもらい、大人はその周りの椅子席で観てもらいました。



羽賀会長あいさつ



司会：守上さん



演奏中のストローおじさん・演奏は全部で30曲を超えました。



1. シャボン玉 とんだ 屋根までとんだ 屋根までとんで こわれて消えた
2. シャボン玉 消えた うまれてすぐに こわれて消えた
風 風 吹くな シャボン玉 とぼそ

そしてたくさんのシャボン玉が飛び
子どもたちは大喜びでした。



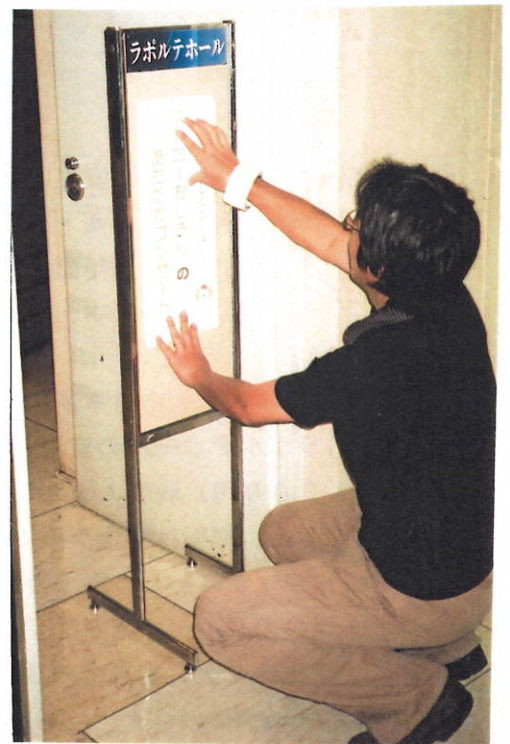
羽賀淳子さんより花束贈呈



閉会挨拶 三木副会長



コンサート終了後、大人も子どもたちもストロー楽器を見学



会場準備

看板の取り付け↑

←

東の壁面に当会の活動状況
写真紹介を取り付け(左上)



9月度幹事会

○日 時 2010. 9. 2 (木) 19:00~21:30 ○場 所 中村邸



○出席者確認(敬称略) 安生、大脇、河村、中村、羽賀、楨本、三木、安井、以上8名

○配布資料 ①会報第14・15号(2010年7月・8月)

②当会5周年記念事業チラシ

③ラポルテホール案内

○報告事項

*事務局報告・・中村事務局長

1)ラポルテホールの使用時間の変更:12:00~13:00の1時間分を追加(6300円) 収容人数:220人可能、可動ステージ:W6m/D24m/H30

cm、詳細は審議事項に記載

2)ウィザスあしや協議会報告(9月1日に開催、中村さんが代理出席)

・当会のグループ発表は、河村さんが担当する。

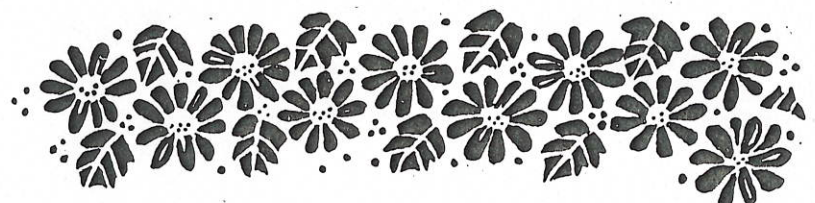
・フェスタ実行委員会の3団体選出:いちご会(実行委員長)、JAUW芦屋、夢パワー企画

・幹事会+実行委員会でフェスタ2011の日程(案)を検討

・2011年3月4日(金):バザー、5日(土):会場準備、6日(日):フェスタ。フェスタのテーマやプログラム内容などを各団体で考え、10月1日提案する。

*会計報告・・河村担当

特になし



* HP 報告・大脇担当

当会5周年記念事業の案内を掲載した。

* カルガモ・バンビグループ・まちの寺子屋報告

1) カルガモ、バンビグループの開催日の変更と12月の予定

9月23日(祝・木)→30日(木)、12月は14日(火)・16日(木)の各1回の予定。

2) まちの寺子屋報告と今後の予定

9~11月:第4金曜日、12月:第3金曜日(17日)時間はいずれの日も16:30~17:00。

○ 審議事項

当会5周年記念事業について

・ 広報としてのチラシ配布

チラシ2500枚は大脇さんが印刷手配中、9月6日完成予定。

幼稚園、保育所、子育てグループなどに配布する。過去の公開学習会参加者への配布は中止。

・ 当日の会場準備について(現場での最終打ち合わせが必要)

機材のレンタル:椅子(@50円)、机(@90円)、吊り下げ看板台530円、マイク1100円、ピンマイク(1600円)などの確認。

舞台設営:演奏者備品置用机2、マイク、舞台などいるかどうかは演奏者に確認する。

受付:机2、当会の活動状況の展示(写真パネル)、当会の会報展示(創刊号~2010、8月号まで)。

講師接待:謝金、領収書、駐車券の準備など。

・ 進行プログラム

13:00 開場 司会者 守上さん

13:30 開会

会長挨拶 羽賀会長

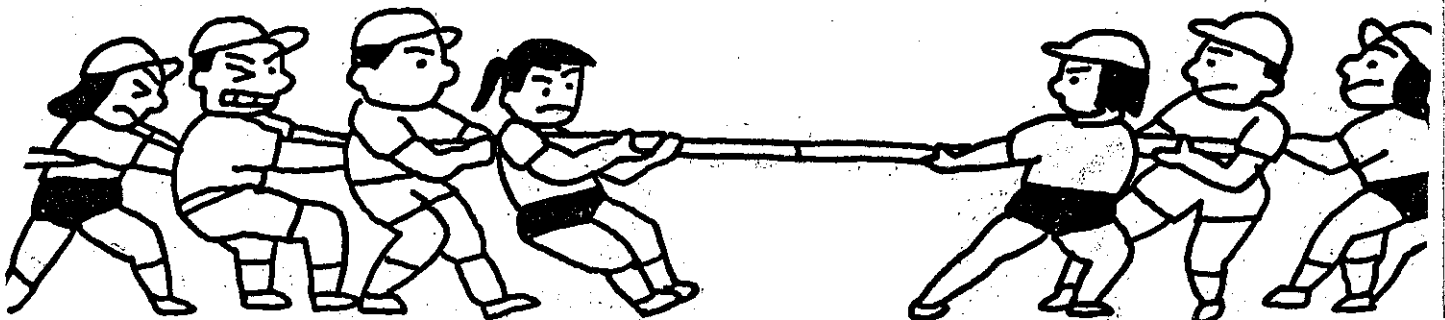
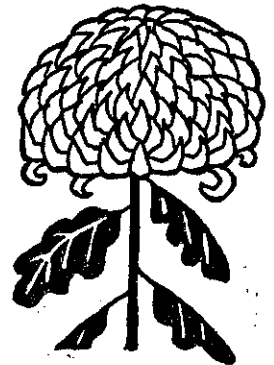
当会の活動概要と5年間の歩み

13:40 あたたかコンサート開始(約1時間)

14:40 閉会の辞 三木副会長

・ 当日のメンバー集合時間:12:00

・ 現場で最終打ち合わせ:9月21日(火)14:30~



○9月の子育て支援活動

*カルガモクラブ 河村さん担当

第2・第4木曜日10:00~11:30

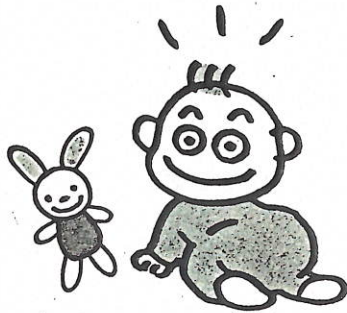
西蔵集会所

0歳~よちよち歩きまでの親子が対象です。手遊びや育児の悩みを先輩ママがサポートします。子育て仲間を作って育児を楽しみます。

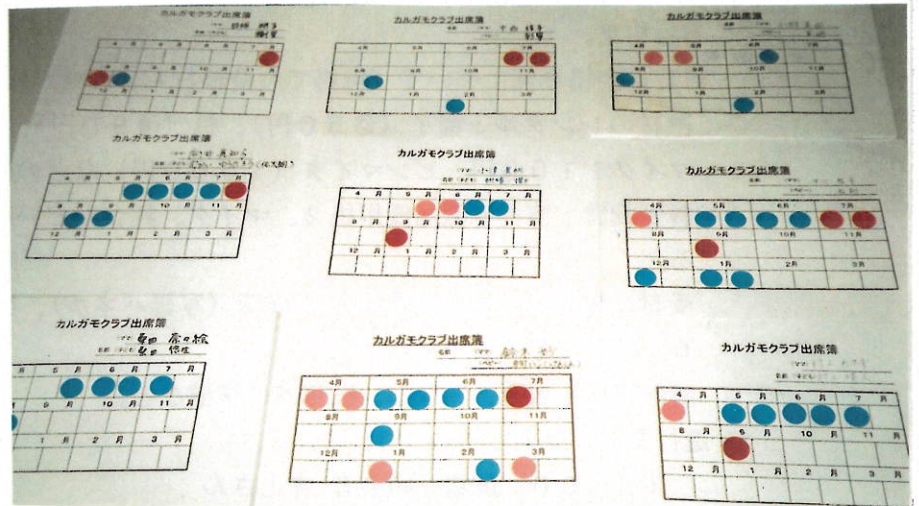
9月9日(木)は、**7組の親子**が参加されました。

参加ボランティアは、辻原さん、徳田さん

9月30日(木)は、開始から終わるまでずっと雨が降ったため参加者はありませんでした。



参加者の出席簿



参加する子どもは名札を付けます。

*バンビグループ・・・河村さん担当

第2・第4火曜日 10:00~11:30 打出集会所

1歳~3歳の親子が対象

9月14日(火)は、**10組の親子**が参加されました。

参加ボランティアは、曾我部さん、徳田さん

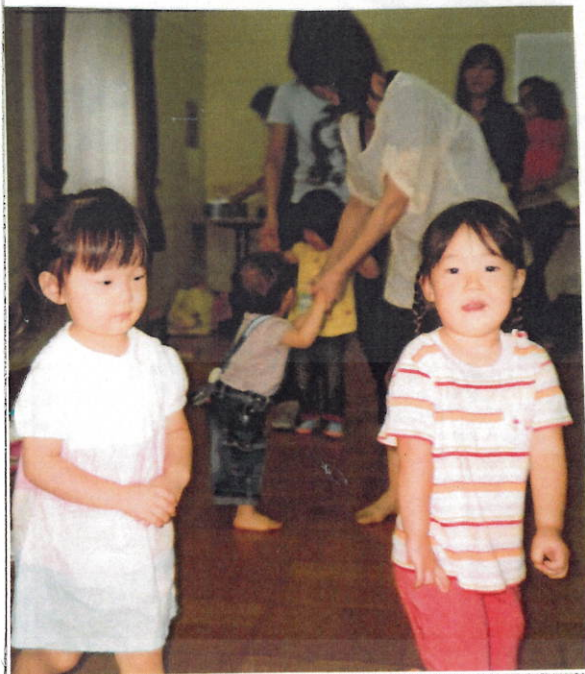
9月28日(火)は、**11組の親子**が参加されました。

参加ボランティアは、曾我部さん、徳田さん

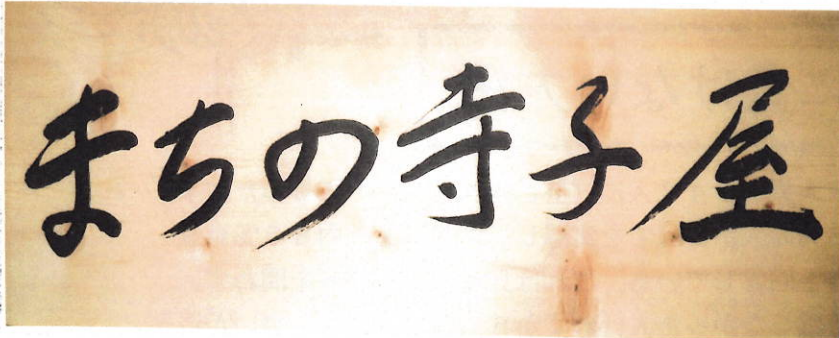




バンビグループでは第2子も一緒に参加しています。



県民交流広場事業



9月24日(金) 15:30~17:00 前田集会所洋室2部屋にて

夏休みが終わり2学期が始まってから最初のまちの寺子屋です。当日は元気いっぱいの子どもたち6人(男の子4名、女の子2名)が集まり、絵本の読み聞かせ、紙芝居や紙飛行機を作って飛ばして遊びました。今回洋室の部屋を2つ借りたので、幼稚園児と小学生を分けて遊びました。

幼稚園児たちは広い部屋を走り回り、自分の作った紙飛行機を飛ばして、楽しく過ごしました。ボランティアは曾我部さん、正会員は河村さん、安生さん



僕の作った紙飛行機



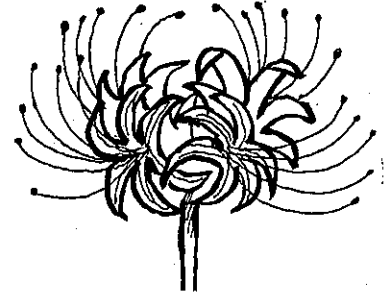
紙芝居を楽しむ(左上)



作った紙飛行機を飛ばして遊びました。

=知っておきたい知識=

猛暑・残暑疲れに負けない方法



調査会社のマイクロミルが全国の成人男女948人に「暑さ疲れ」について尋ねた結果のまとめを見ると今年の猛暑で、72%の人が夏ばてを実感していた。その内86%が9月に入ってからも夏ばてが続いていると回答している。これは男女別や年齢層を問わず、その傾向は同じであり、夏ばてを全く感じなかった人はわずか6%、今夏の暑さがいかに厳しいものであったかがうかがえる。

疲労蓄積した身体は、下記の点に留意してしっかり対処しましょう。

◎食事は3食バランス良く、キチンと取る

1. 特に朝食は糖質だけでなく、タンパク質を合わせて摂取すると、胃腸の動きが活性化し、1日のリズムをつくれる。
2. 弱っている胃腸にも優しい食事を少しずつ食べる。
サツマイモ、クリ、キノコなど秋の食材で糖質やビタミン類を確保する、ミョウガ、ショウガなどの香味野菜も効果がある。
3. 水分をこまめに取る、水分だけでなく、飲み物や食事などでミネラルやビタミンを補う必要がある。

◎夜の睡眠を充分取る

1. 寝具、寝室を快適な状態にする。
布団は干しすぎないこと。
2. ぬるめのお風呂にゆったりつかる。
40度以下のぬるめの湯船につかり、じんわり汗を流すと、乱れた自律神経が復調し、リラックス効果で熟睡出来る。
3. 睡眠不足を感じる時は、昼寝をする。
15～20分程度で眠さを解消できる。

◎適度に運動して身体を動かす

1. 涼しい時間帯を選んで行うこと。
生活リズムを整えるには運動も有効。疲れを感じない程度にウォーキングなど。
2. 体調が悪いときは休むこと、無理な運動は禁物です。



編集後記

日本福祉大学の研究チームが65歳以上の高齢者約1万3千人を4年間追跡調査した結果、社会参加をしており、人の役に立つ社会的役割を持っている人、趣味の団体に参加している人、外出する頻度が高い人、友人との交流が多い人等、人とのつながりがある人ほど健康に過ごしている様子が浮かび上がったという。これは「要介護」にならないための健康長寿のコツともいうことが出来、孤立せずに居場所がある人は要介護になりにくいという。食事を取るときにも「まわりに人がいる状況で食事をすると良い」という。家族や友人たちと会話をしながら食事を囲むことは健康長寿につながる。努めて心がけたいと思う。

(羽賀)