

明日の家族を考える会 会報



第24号

2011年5月

・発行 明日の家族を考える会・会長 羽賀絏一 ・事務局長 中村厚子
・発行責任者・編集人 羽賀絏一 ・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>

5月度幹事会

○日時 2011. 5. 26 (木)

19:00~21:30

○場所 中村邸

○出席者確認 (敬称略) 大脇、河村、中村、羽賀、榎本、三木、宮本、以上7名

○配布資料 ①会報第23号 (2011年4月)

②「第21回ひょうご女性未来会議 in 芦屋」のチラシ

③まちの寺子屋夏休みシリーズのチラシ

○報告事項

*事務局報告

1. ウィザス協議会報告 7月1日(金)に総会が開催される。

2. 「ひょうご女性未来会議 in 芦屋」の準備進捗状況の報告・・中村・大脇会員

本日現在約80名の申し込みあり、当日飛び込み参加OK

当日のスケジュールの確認

来賓: 井戸兵庫県知事、山中芦屋市長参加予定



*会計報告・・河村担当

総会のための平成22年度決算書(案)、平成23年度予算書(案)の提示

*HP報告・・大脇担当

特になし

*カルガモクラブ、バンビグループ、まちの寺子屋報告・・河村担当

- ・5月12日・26日カルガモクラブを開催した。
- ・5月10日・24日バンビグループを開催した。
- ・まちの寺子屋 夏休みシリーズ(7月29日、8月5日、19日、26日)の内容を決定した(チラシ参照)。

○審議事項

第7回総会について

- ・6月2日(木)12時から第7回総会および6月度例会、昼食懇親会をホテル竹園で行う。会費は3,500円。
- ・出席予定者9名(安生、大脇、中村、羽賀、榎本、三木、宮本、守上、安井)と委任状の確認
- ・提出資料の審議
役員改正案、平成22年度事業報告(榎本)、平成22年度決算報告および会計監査結果(河村)、平成23年度事業計画案(中村)、平成23年度予算案(河村)
- ・当日の役割分担の確認

○次回幹事会

2011年7月28日(木)

19:00~中村邸

*注)6月度幹事会はありません。



タニウツギ



ボタン

*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

5月10日(火)は、**13組の親子**(その内子どもは17名)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

5月24日(火)は、**14組の親子**(その内子どもは18名)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

*この日は国際ソプロチミスト神戸東より3名の方が見学に来られました。



夏休み

県民交流広場事業

まちの寺子屋

夏休み大学生のお兄さんも遊びにやってきます。

図書館の本もやってきます。夏休みじっくりと本を楽しみましょう！！

また、映画鑑賞・からくりゴマ・おはなしの会など計画します。

第1回目 場所は4回とも 前田集会所

平成23年7月29日(金) 午後1時30分～

「おもちゃ作り」 (牛乳パックなどを使って)

第2回目

平成23年8月5日(金) 午後1時30分～

「からくりこま回し」 指導 枇杷絨一郎・喜代子ご夫婦

関西テレビよ～いドン！でおなじみの(となりの人間国宝)の

枇杷絨一郎さんから楽しく教わる！

第3回目

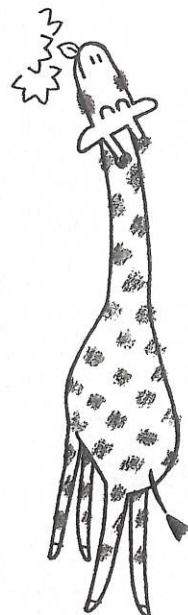
平成23年8月19日(金) 午後1時30分～

「映画会」 当日のお楽しみに！！

第4回目

平成23年8月26日(金) 午後1時30分～

「おはなしの会」



○5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。

5月12日(木)は、一日雨のためか参加がありませんでした。

参加 ボランティアは、辻原さん

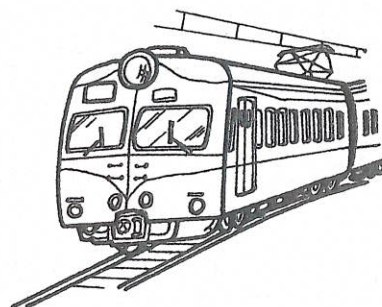
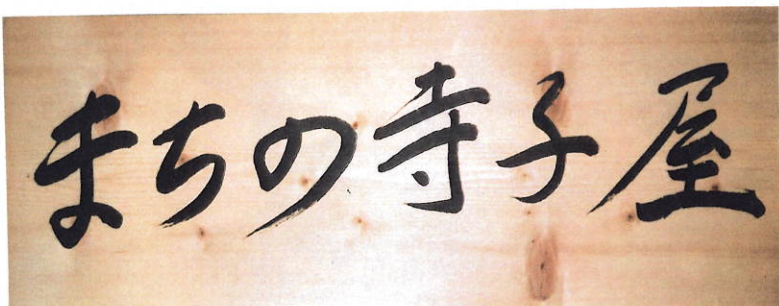
26日(木)は、**3組の親子**が参加されました。

参加ボランティアは、辻原さん、徳田さん





県民交流広場事業



・・・河村さん担当

5月27日(金) 15:30~17:00前田集会所にて

=紙芝居、電車づくり=

まちの寺子屋は、幼稚園児、小学生を対象に毎月第4金曜日、15:30~17:00に前田集会所(前田町8-17)で開設しています。

絵本の読み聞かせ、読書、紙芝居、いろいろなおもちゃづくりなどを楽しんでいます。

今日の参加者は**9名**で全員が幼稚園児(男の子2名、女の子7名)でした。

牛乳パックを活用した「電車づくり」に挑戦し、みんなきれいに色を塗って、電車を完成させました。電車作りの後は、紙芝居「てんぐとカップとかみなりどん」を楽しみました。

ボランティアは安生さん。

→
みんなで電車づくり



↓ 紙芝居・河村さん





色とりどりの 電車が完成しました

安生さん





=知っておきたい知識=

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

=あなたは大丈夫ですか? =

内臓脂肪型肥満により、さまざまな病気が引き起こされやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言いますが、今、メタボリックシンドロームのように医学の分野で注目され始めた症候群があります。それが「ロコモティブシンドローム」です。

◎ロコモティブシンドロームとは、

「運動器の障害により、要介護となる危険性の高い状態になる」ことを指します。

運動器とは、身体機能を骨、関節、靭帯、脊椎、筋肉、腱、末梢神経など、身体を支え、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

◎主な原因と症状

「運動器の障害」の原因には、大きく分けて、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。

1. 運動器自体の疾患 (筋骨格運動系)

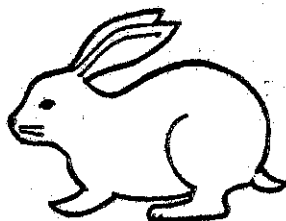
加齢に伴う、様々な運動器疾患。変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円骨、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。あるいは関節リウマチなどでは、痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、瘻性などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

2. 加齢による運動器機能不全

加齢により、身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、深部感覚低下、バランス能力低下などがあげられます。「閉じこもり」などで、運動不足になると、これらの「筋力」や「バランス能力の低下」などとあいまり「運動機能の低下」が起こり、容易に転倒しやすくなります。

ロコモは、「寝たきり」や「要介護」の主要な原因です。「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護」の3大要因のひとつになっています。

高齢者のTOTAL HEALTHの観点からは、幅広い対応策が必要です。年を取って、寝たきりや、痴呆になって要介護となることは出来るだけさげたいものです。これらの「健康寿命の延伸」、「生活機能低下の防止」には、予防、早期発見、早期治療が重要です。



編集後記

5月25日は何の日かご存じでしょうか? 家族にとって関係の深い「主婦休みの日」です。

この日、主婦の皆さんはゆっくりされたでしょうか? 今年で3年目を迎えた主婦休みの日は、日常、家事や育児に忙しい主婦がリフレッシュする日です。そして

家族や家事の大切さを考える日です。また、夫や子どもが家事にチャレンジする日でもあり、お父さんと子どもと一緒に行動する日でもあります。

さて、あなたのご家族の絆は大丈夫でしょうか?

(羽賀)