

# 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 羽賀絃一 ・事務局長 中村厚子  
・発行責任者・編集人 羽賀絃一 ・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36号

2012年5月

## 5月度幹事会

○日時 2012. 5. 24 (木)

19:00~21:00

○場所 中村邸

○出席者確認 (敬称略) 河村、中村、羽賀、榎本、宮本、守上、以上6名

○報告事項

\*事務局報告

①会報第35号(2012年4月)、会費請求書、総会案内状(出欠返信はがき付き)を会員に郵送した。

②現時点、総会出席者(敬称略)は11名、羽賀会長、三木副会長、安井副会長、安生、大脇、河村、中島、中村厚子、榎本、宮本、守上。

正会員欠席者: 上田(委任状あり)、小泉

③ウィザス協議会(4月1日(火))報告・羽賀会長

男女共同参画センターへグループの再登録・・・5月31日迄に所定用紙に記入または資料添付してウィザスあしやへ提出・・・中村さん



榎本さん 宮本さん 守上さん

中村厚子さん 河村さん

写真撮影: 羽賀さん



## \*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

第12回公開学習会終了したことと参加のお礼をHPに掲載した。

## \*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

・まちの寺子屋 夏休みシリーズ4回(8月3日(金)、10日(金)、  
24日(金)、31日(金))時間は13:30~15:30  
現在内容をつめているところです。

## ○審議事項

## 1. 第8回総会資料の最終点検

議事録作成人 榎本さん、議事録署名人 大脇さん

第1号議案 役員改選、

第2号議案 2011年度事業報告

第3号議案 2011年度決算報告および会計監査報告

第4号議案 2012年度事業計画

第5号議案 2012年度予算計画

以上について審議し一部を修正加筆して完成させることとした。

## 2. 名簿の整理

本日現在、会員は31名。(正会員18名、賛助会員9名、ボランティア会員4名)

## 3. 第13回公開学習会について

羽賀さんより「ラフター(笑いヨガ)」の教室を行ってはどうかとの提案があり、  
審議結果、実施することで承認された。

・日時 2012年9月1日(土)午後 芦屋医師会館ホール予定

注) 会議では、9月8日(土)としたが指導の先生に先約があり

不可だったため9月1日(土)とします。

## ○今後の予定

## 第8回定期総会・6月度例会・昼食懇親会

・日時 2012年6月7日(木) 総 会 12:30~13:00

・場所 ホテル竹園芦屋 例会・昼食懇親会 13:00~14:30



エゾムラサキツツジ



ヒメシヤガ



## ○2011年度当会会員による出前講座

羽賀紘一会員

年月日		依頼先	テーマ
6月19日	日	飲めない族研究会	中国事情の今むかし
6月21日 (2回講演)	火	明石市高齢者大学	中国雲南省モースオ人の暮らしと家族 =母系社会・通い婚の現実=
			地球の楽園ツバルが沈む =ツバル国と地球温暖化=
7月10日	日	みのお中国文化に楽しむ会	ミャンマー黄金の三角地帯 =山岳少数民族の暮らし=
8月24日	水	大阪そねざきロータリークラブ	東方女兒国・モースオ人の暮らしと家族 =母系社会・通い婚の現実=
10月20日	水	兵庫県経営者協会	中国紅河・花越イ族・ハニ族の暮らし
11月19日	土	みのお中国文化に楽しむ会	中国少数民族に見る男女交際

宮本由紀子会員

5月16日	月	武庫川女子大学 対象:1回生	知っておきたい女性の身体と仕組と病気
11月17日	木		
2012年 3月15日	金	芦屋県保健所 対象:芦屋市内養護教諭」	思春期

河村照子会員

名称	のびやかスペース「あーち」
主催	神戸大学大学院人間発達環境学研究科
場所	ヒューマンコミュニティ創成研究センター・サテライト施設
日時	原則として、第1・第3火曜日、10時～16時
河村会員担当	13時～15時30分
	2011年7月5日、9月6日、11月15日、12月6日、 2012年2月21日、3月10日



ムスカリ



## ○5月の子育て支援活動

### \*カルガモクラブ 河村さん担当

第1・第3木曜日10:00~11:30

打出集会所

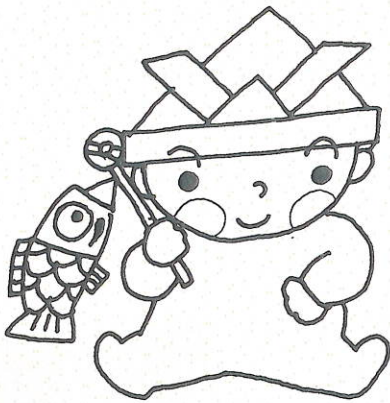
0歳~よちよち歩きまでの親子が対象です。手遊びや育児の悩みを先輩ママがサポートします。子育て仲間を作って育児を楽しみます。

5月17日(木)は、**2組の親子**が参加されました。

5月第1週は祝日でお休みでしたので1回だけの開催でした。



打出集会所玄関



教室には、いろんな絵本やおもちゃが揃っています



### ○のびやかスペース「あーち」 ・・河村さん担当

第1、第3火曜日13:00~15:30

神戸大学大学院人間発達環境学研究科、ヒューマンコミュニティ創成研究センター・サテライト施設にて実施しています。

5月15日(火)は、**10組の親子**が参加されました。



# \*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8日(火)は、5組の親子

(その内子どもは7名)が参加されました。

ボランティアは、徳田さん、山内さん

22日(火)は、2組の親子

(その内子どもは3名)が参加されました。

ボランティアは、徳田さん、山内さん



山内さん  
河村さん

徳田さん

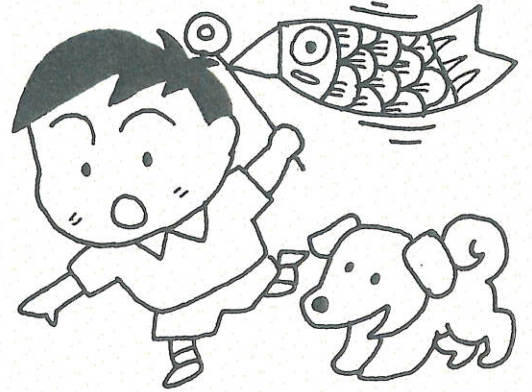


おままごとをしています。食べているのは河村さん



## 県民交流広場事業

# まちの寺子屋



・・・河村さん担当

5月25日(金) 15:30~17:00前田集会所にて

＝おもしろパズルを作りました＝

まちの寺子屋は、幼稚園児、小学校低学年を対象に毎月第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。

6月9日に幼稚園の運動会があり、今、子どもたちは猛練習しているため疲れてまちの寺子屋に行く余裕がないとのことでした。従って今回の参加は、**2名**(女の子)のみでした。

今回は動物の絵あわせを作り、折り込んで同じ動物を揃える遊びをして愉快地過ごしました。最後に紙芝居を楽しみました。

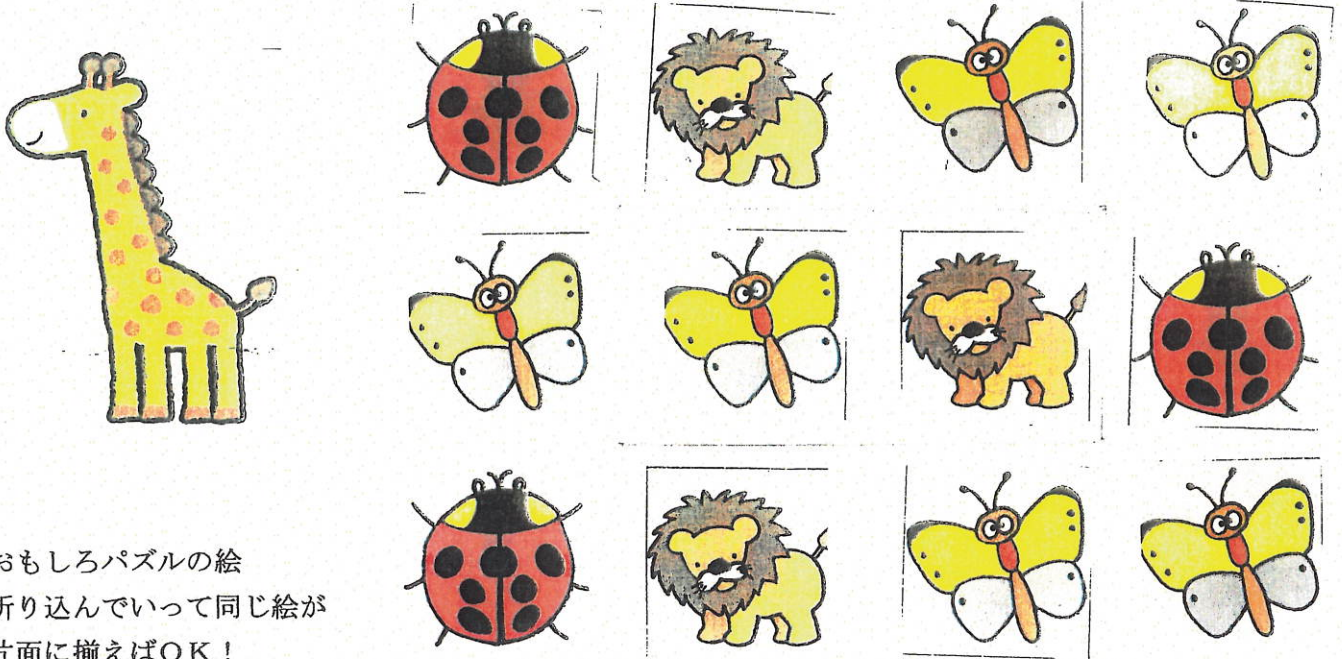


曾我部さん

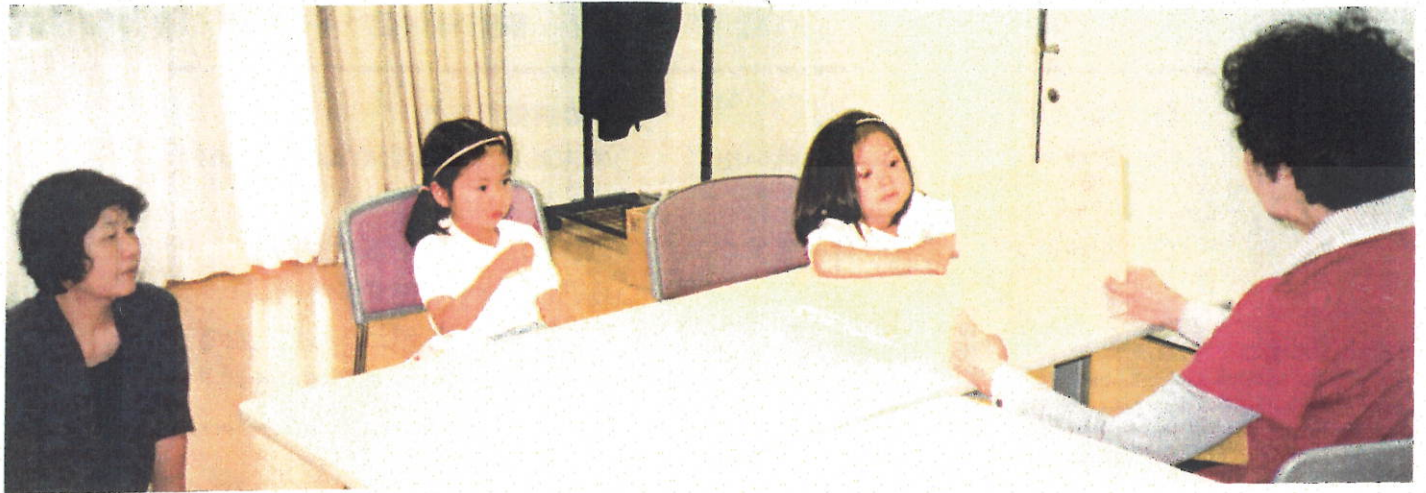
おもしろパズルを作っています

河村さん





おもしろパズルの絵  
折り込んでいって同じ絵が  
片面に揃えばOK!



紙芝居「おかあさんのはなし」、話し手は、河村さん



紙芝居「ばかされギツネ」、話し手は、曾我部さん





=知っておきたい知識=

# 「物忘れ」・「認知症」は大丈夫ですか？

最近「物忘れが増えてねえ・・・」我々の間でも良よくある会話ですが、これは脳の神経細胞の減少という免れることの出来ない老化現象の影響で、誰にでもおこる「物忘れ」である。これに対して認知症は通常の老化による減少より早く神経細胞が消失してしまう脳の病気である。

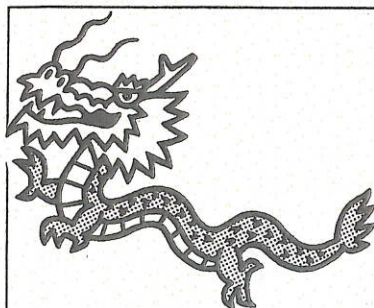
厚生労働省の発表を見ると65歳以上の約8%の人に認知症の症状が見られるという。どのような違いがあるのかまとめて比較してみましたので参考にしてください。さて、あなたは大丈夫でしょうか？

## ◎老化と認知症による物忘れの違い

老 化	認 知 症
○ 病気ではない	○ 脳の病気である
○ 名前や日付などとっさに思い出せない	○ 物忘れ以外に時間や判断が不確かになる
○ 記憶障害のみで他の精神症状を伴わない	○ 体験したすべてを忘れている
○ 自覚している	○ 最近の出来事の記憶がない
	○ 自分のいる場所がわからなくなる
	○ 幻覚や妄想を伴う場合がある

## ◎認知症の予防方法

- ・ バランスの取れた食生活・サラサラ血液と強い血管にすることがポイント。
- ・ 適度な運動・酒は飲み過ぎない・タバコは吸わない・ストレスを貯めない
- ・ 適度な刺激・おしゃべり、指先を使う、外に出で興味あることを行う。
- ・ 事故に注意・転倒などによる頭の強打、骨折などしないように心がける。



### 編集後記

さわやかな季節がやって来た。外に出るだけでも気分が明るくなるはず。ウォーキングを習慣づけて健康管理をしませんか。「1日1万歩」「1週間で7万歩」。と言っても今まで通りの生活だと長続きはむずかしいかもしれない。そこでウォーキングを習慣として身につけるための6つのコツを紹介しましょう。

- ①歩数を歩行時間で覚える・・・10分歩くと約1000歩。
- ②歩行を行動パターンで覚える・・・〇〇駅までは何歩、スーパーまでは何歩といった感じで。
- ③最初から欲張らないこと・・・1日1,000歩増やすことから始める。
- ④連続して行う必要はない・・・1日の合計が1万歩、1週間の合計が7万歩ならOK。
- ⑤毎日の生活の中で歩く機会をいっぱい作りましょう・・・目的地の駅より一駅手前で降りて歩くとか。
- ⑥ウォーキングに目的をもたせる・・・ショッピングや史跡めぐりなど自分の趣味を生かす。

「ウォーキング」を楽しんで、心も身体もリフレッシュして快適な毎日を送りましょう。  
(羽賀)