

# 明日の家族を考える会 会報



第40号

2012年9月

・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>

## 9月度幹事会

○日時 2012. 9. 27 (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、宮本、守上、以上7名

○報告事項

\*事務局報告

1. 第13回公開学習会「ラフターヨガ」を終えて

参加者は、32名(24名、幹事8名)。多くの参加者より次回はいつか、またやってほしいという声が強く、協議結果、第15回公開学習会として来年1月に第2回目を行うことのでした。

1月19日(土)または26日(土)で小林先生の都合を確認する。(羽賀)

2. ウィザス協議会報告(9月3日・羽賀報告)

1). H24年度の幹事団体



守上さん 河村さん 羽賀さん 中村さん 大脇さん 榎本さん 宮本さん

保育グループにこにこ(代表幹事団体)、放送大学芦屋友の会(会計)、NPO法人さんびいす、ディベートを楽しむ会(監査)、AC14、明日の家族を考える会、新日本婦人の会。

2). 登録団体は24団体。

3). 「あなたにあげます、10分間コーナー」

昨年と同様に何をしゃべってもOK。

明日の家族を考える会の担当は、10月1日(月)

4). フェスタについて

・日程案 H25年3月3日(日)から9日(土)

・実行委員立候補受付: 9月3日~9月28日(金)

・実行委員の順番: ①芦屋母親連絡会 ②西宮友の会 ③国際ソロプチミスト芦屋、グループフォロー

\*立候補された人たちで実行委員長予定者を選出

第1回フェスタ実行委員会: 10月1日(月)

・ウィザスあしやフェスタ2013ヒヤリングシート配布

9月25日(火)までにウィザスあしやへ提出

当会は9月25日、下記で提出した。

①. 2013のテーマ: 「女がいて 男がいて 共に輝く！」

②. フェスタのプログラム全体に対する意見

大人も子どもも楽しめるイベントが良い。

③. グループでどんなことがやりたいですか、やれそうですか

第16回公開学習会

「中国雲南省怒江上流の暮らし」

=リス族・ヌー族・トールン族・チベット族=

④. その他、ラ・モール芦屋を会場とするフェスタへの要望

ハワイアンコンサート(歌と演奏とフラダンス)

5). ウィザスあしや移転について

・ラ・モールあしやでのフェスタは来年3月が最後になります。

・芦屋市公光町に2階建てを建設する。1階にウィザスあしやが入居し、2階に市民活動センターが入居する。現在基本設計がまとまり、今秋入札で業者を決める。今年度末完成予定。

3. 社会教育関係団体登録承認証書 46055。

\*会計報告 河村会計担当

パネルシアターの購入を検討する。

\*HP報告・大脇担当

・9月1日(土)第13回公開学習会「ラフターヨガ(笑いヨガ)」終了を掲載新たに第14回公開学習会を掲載する。

\*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

・カルガモクラブ、バンビグループの開催場所、時間など引き続き検討中。

・まちの寺子屋

①開催曜日変更を引き続き検討中。

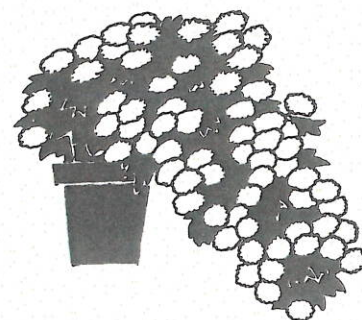


②11月23日(金・祝)地球音楽隊に前田集会所に来てもらってコンサートを実施する。田中聡子さんグループの若手、新人で可

\*審議事項

1. 第14回公開学習会について

- ・月 日 11月27日(火) 10:30~11:30
- ・会 場 エルホームあしや
- ・内 容 童謡でふれあいコンサート
- ・出演者 ジャズピアニスト山本氏  
虹の輪コンサート団員2名



\*高齢者と子どもたちが対象なので行事保険をかける。

\*11月1日の広報あしやに行事予定として掲載する。

2. あしや市民活動センターが制作する団体紹介の小冊子の原稿案について

大脇さんが作成された案を基に協議した。後は大脇さんに一任した。

3. 名簿の整理

次回の案内を送付するために住所確認をしているが、住所不明の人がいる。  
会員より申し出があれば付け加える。

4. 今年の忘年会

12月13日(木) 18:00~ ホテル竹園にてすき焼きで決定した。

○次回幹事会

11月1日(木) 19:00~21:00 中村邸

注) 10月25日(木)ではなく上記に月日を変更しておりますので間違わないようご注意ください。

## 今後の予定

- 11月 1日(木) 19:00~21:00 中村邸 幹事会
- 11月27日(火) 10:30~11:30 エルホームあしや  
第14回公開学習会 「童謡でふれあいコンサート」
- 12月11日(火) 10:00~11:30 打出集会所  
「バンビクリスマス会」
- 12月13日(木) 18:00~ ホテル竹園 定例会・忘年会
- 2013年1月 第15回公開学習会 「第2回ラフターヨガ(笑いヨガ)」
- 2013年3月 ウィザスあしやフェスタ・ワークショップ ウィザスあしや  
第16回公開学習会  
中国少数民族の暮らしシリーズ

# ○9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。

9月6日(木)は、**1組の親子**(子どもは2名)が参加されました。

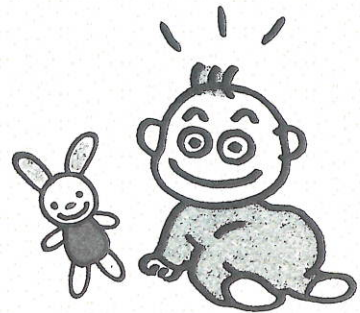
ボランティアは、徳田さん、辻原さん

20日(木)は、**1組の親子**(子どもは2名)が参加されました。

今日は河村さんがお休み。ボランティアは、曾我部さん、山内さん



お片付けもちゃんと出来ます。





遊び終わってお片付け中です。



### \*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11日(火)は**1組の親子**(その内子どもは2名)が参加されました。ボランティアは、徳田さん、曾我部さん、山内さん

今日は1組でしたが、おままごとをして楽しく遊びました。

25日(火)は**4組の親子**(子どもは4名)が参加されました。ボランティアは、徳田さん、山内さん  
今日は、折り紙で「コマ」、「船」、「ツル」、等を作ったり、紙芝居を見たりしました。最後はみんな一緒に音楽に合わせて遊びました。



バスに乗って行こう ゴーゴー 右に曲がりまあす・・・



手をつなごう みんなで手をつなごう・・・



## 第13回公開学習会 ラフターヨガ (笑いヨガ)

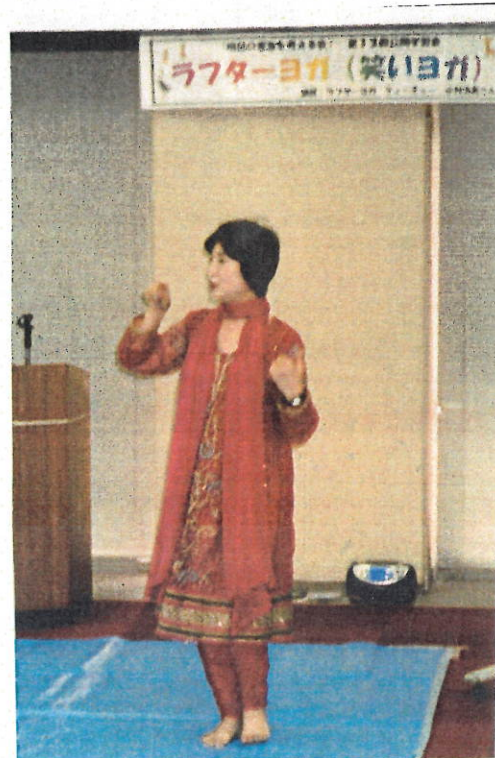
9月1日(土) 13:30~15:30 芦屋市医師会  
医療センターホールにて第13回公開学習会が行われ  
た。講師は、本場インドで修行をされた DR、カタリ  
ア認定 ラフターヨガティーチャー 小林 清美さん。  
当日は32名の参加があり、定員を越える盛況でした。  
終了後、またぜひやってほしい、次はいつやるんです  
か、などの声も聞かれて大変好評でした。

当会会員の参加は、安生さん、伊谷さん、大脇さん、  
河村さん、中島さん、中村さん、羽賀さん、榎本さん、  
宮本さん、森さん、守上さん、山内さん、山中さん、  
以上13名。

### ○ラフターヨガとは?

ラフターヨガは、1995年にインドはムンバイの開  
業医、マダン・カタリア医師が、ヨガインストラク  
ターであるマデューリー夫人と開発したもので、現在世  
界60カ国に、三千の教室と約30万人の実践者が  
います。

「笑いによって、心身に健康を手に入れる」新しい健  
康法です。



講師 小林 清美さん

### ○ラフターヨガ (笑い) の効果

- ・ ストレスの軽減
- ・ 免疫力を高める
- ・ 血液循環が良くなる。
- ・ 肯定的な感情の促進 (鬱状態の軽減)
- ・ ガンの再発防止効果
- ・ ダイエット効果

### ○ラフターヨガで知っておきたいこと

- ・ 作り笑いも、同じ笑いの効果がある。
- ・ 5分間笑うことで、笑いの効果がある。
- ・ ウォーミングアップしてから、笑いに入ると効果がある。(血液の循環を良くする)

### ○ラフターヨガをするときは

- ・ おしゃべりはしないで、笑いに集中しましょう。
- ・ 恥ずかしがらないで。
- ・ アイコンタクトを取りましょう。
- ・ 出来るだけ大きな声で。
- ・ 連鎖反応を楽しみましょう。

### ○ひとりヨガ

- ・ 朝起きたときに、アローハーハッハッハー





開会あいさつ 羽賀会長



最初の30分は、単独でインドに渡り、カタリア医師のところでインストラクター研修を受けて認定を取得したお話



足首をまわして血行をよくします。





2人ずつ向かい合って宇宙語でお話します。



2人ずつ向かい合って宇宙語でお話します。



笑いの導入部分・・・2人ずつ向かい合って、手を2つたたいて、アハハ・・・  
相手を変えて順番に繰り返して行きます。



恥じらいを全部捨て去ることが大切です。  
犬になっています。犬に出会ったらお互いに「マーキングポーズ」をします。



精神を統一して呼吸を整えます。





思い切り背筋を伸ばします



ちょっと一みんな、あのねえ秘密!の話があるねん!



人間のくさり、背伸びをして、後ろの人に自分のカラダを預けます



○クリーン（瞑想）タイム

- ・ 今日楽しかったラフターを思い出そう。
- ・ みんなの笑顔や笑い声を思い出そう。
- ・ これまでの人生で、楽しかったときのことを思い出そう。

## 県民交流広場事業



・・・河村さん担当

# まちの寺子屋

9月28日(金) 15:30~17:00前田集会所にて

＝粘土で花瓶を作りました＝

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。

今日は、幼稚園児・女の子**2名**の参加があり、粘土をこねて花瓶づくりに挑戦しました。そして素敵な赤い花瓶が完成し、早速お花を入れて飾りました。

最後に河村さんの語りで紙芝居「まきちゃんの自転車」、「かるかやバレー学校」を楽しみました。ボランティアは無し。



完成した花瓶を前において紙芝居を見えています。





わたしが粘土で作った花瓶にお花を生けました。

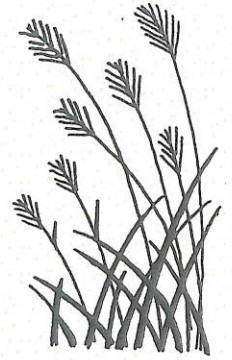


紙芝居 語り手は河村さん



=知っておきたい知識=

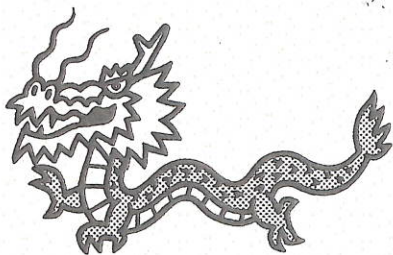
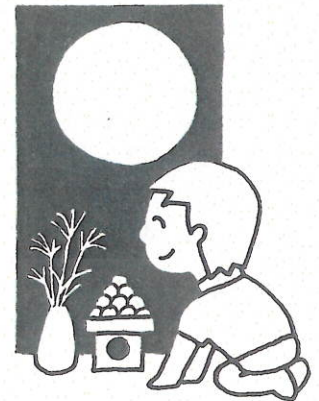
「世界で最も健康な国」ランキング  
=日本は5位=



米国ブルームバーグが幼児の平均寿命や成人の喫煙率など健康に関する各種指標を基にした「世界で最も健康な国々」ランキングを発表した。

国連、世界保健機構(WHO)、世界銀行の3団体の今年5月時点のデータを使い、年齢グループ別の死亡率、喫煙率、飲酒率、血中コレステロール値、大気汚染レベルなどを組み合わせ、各国の健康度を独自に点数化して比べた。十分なデータが得られない国は除外されている。その結果は次の通りです。

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| 1位 シンガポール  | 29位 韓国              |
| 2位 イタリア    | ・                   |
| 3位 オーストラリア | 33位 米国              |
| 4位 スイス     | ・                   |
| 5位 日本      | 55位 中国              |
| 6位 イスラエル   | ・                   |
| 7位 スペイン    | 97位 ロシア             |
| 8位 オランダ    | ・                   |
| 9位 スウェーデン  | 145位 スワジランド(アフリカ南部) |
| 10位 ドイツ    |                     |



編集後記

みなさん、「秋バテ」は大丈夫ですか？どこか身体がだるく食欲もない。症状は夏バテと似ているが、暑い盛りでなく、初秋に体調不良になるのが特長とか。夏に冷房に当たり過ぎて体を冷やし、一日の寒暖差が激しくなる初秋に体調を崩し、食欲不振や倦怠を訴える。夏ばてにならなかった人も注意が必要。複数のお医者さんの話をまとめると、対策としては、①身体を温める。クーラーの使い過ぎに注意する。シャワーで済まらずぬるめのお湯でゆっくり湯船につかり、体を温める。半身浴もお勧め。②冷たい飲食物やトマトやきゅうりなど体温を下げる夏野菜ばかり食べるのは控えてショウガや温野菜を使ったスープなどもとるようにする。ビタミンB群を意識して豚肉やニンニク、ネギを積極的に摂取する。③規則正しい生活を送る。朝食を決まった時間にしっかりととる。ウォーキングなど軽い運動をして代謝を促す。夏の疲労がたまっているので余裕を持った過ごし方をする。

秋は、味覚も豊富になり、おいしい食事、スポーツや行楽の季節、体調管理に気をつけて楽しい毎日を過ごしましょう。(羽賀)