

# 明日の家族を考える会 報



第41号

2012年10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>

## 10月度幹事会

○日時 2012. 11. 1 (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、守上、以上6名

○報告事項

### \*事務局報告

①藤本統紀子会員のご主人義一氏ご逝去。当会名で弔電を入れる (中村さん担当)

②北村春江名誉会長より退会届受信。

当会発足のレールを敷かれた人なので、活動、会費は不要とするが、名誉会長として氏名は当会パンフには残しておきたい。

本件は、羽賀会長が手紙を出して願います。

③ウィザズ協議会定例会報告 (11月1日・守上さん出席・中村さん報告)



守上さん 河村さん 羽賀さん 中村さん 榎本さん 撮影：大脇さん



河村さん



大脇さん



羽賀さん

\*当会は合同事業(アトリウムイベント)を担当する。

予算は3万円以内。

イベント案を募る。

・大型おもちゃ ・バルーン ・パチンコ ・社協のおもちゃ ・親子手相占い等の案が出ている。

全体とするものとして、・ジェンダーカルタ ・みんなで歌おう

河村さん指導で遊ぼう等

本日の協議で、人形浄瑠璃の元祖「えびすかき」を呼んで、歌の間などに入れてはどうかという案が出され、河村さんが交渉する。可能であれば当会案として提出する。

・イベントの名称を考える

去年は「親子とあそぼう!」、ポスター制作に必要なため良い案があれば中村さんへ提案ください。

\*展示について

当会の会報について、壁に貼るのではなく、置いて展示が可能な場合は参加する。

\*ワークショップ月日について、当会の第16回公開学習会は、希望通り、3月5日(火)13:30~15:30 会議室Aで決定。

\*共同制作について

H8~H24 16年間を振り返った写真・寄せ書き展。

みんなが持ち寄った写真や寄せ書きをマグネットで貼っていく。〇〇年、〇〇年と場所を決めておく。

本件はルール決めが必要(共同制作担当団体に決めてもらう)

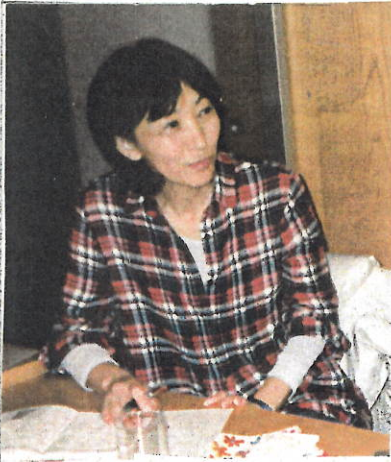
#### ④市民活動センターから

・事務所移転に伴う意見交換会 11月7日(水)10:00~12:00  
あしや市民活動センターにて

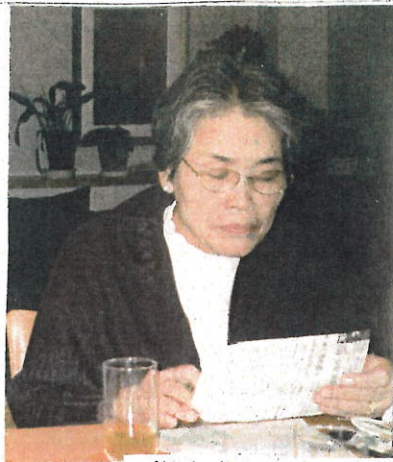
この会には大橋さんが出席する。

・「芦屋さくらまつり」あしやNPOセンターブース実行委員募集の案内がき





守上さん



榎本さん



中村さん

たが当会は応募はしないことにする。

⑤12月22日(土) 炎コンサートチケットについて 3,000円

ルナホール 13:30会場 14:00開演 金沢佳代子 田中郷子他  
チケット希望者は中村さんまで。

⑥12月13日(木) 定例会・忘年会 ホテル竹園予約済。

\*会計報告 河村会計担当

北村会員、黒丸会員より入金。

\*HP報告 大脇担当

第14回・第15回・第16回公開学習会

上記の日程、場所、内容が決定したので当会HPに掲載する。

\*カルガモ、バンビ、まちの寺子屋報告 河村担当

まちの寺子屋・①11月23日(祝) 13:30~前田集会所  
地球音楽隊「フレンドシップ」  
キーボード、フルート、若手歌手による歌  
誰でも参加可とする。

②4月から第4土曜日に変更する。

\*第14回公開学習会について

11月27日(火) 10:30~11:30 エルホームあしや  
「ふれあいコンサート」

講師 長谷川 美希さん

(リトミック・キッズコーラス主催・県から派遣されたひろばアドバイザー)

チラシ作成・河村さん、大脇さん

\*第15回公開学習会

2013年2月19日(火)

13:30~15:30 芦屋市医師会 医療センター

「第2回ラフターヨガ(笑いヨガ)」

講師 小林 清美さん

チラシ作成 羽賀さん

○次回会合

定例会・忘年会

2012年12月13日(木) 18:00~ホテル竹園芦屋



# ○10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。



10月4日(木)は、**2組の親子**(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

20日(木)は、**2組の親子**(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



## ○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

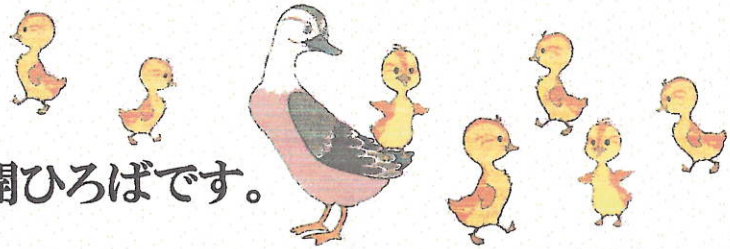
神戸大学大学院人間発達環境学研究科、ヒューマンコミュニティ創成研究センター・サテライト施設にて実施しています。

10月5日(金)は、**20組の親子**が参加されました。



## 第14回公開講座

# ふれあいコンサート



カルガモクラブの公開ひろばです。

おじいちゃん・おばあちゃん・ママもお友だちも一緒に童謡などを  
聴いたり、歌ったりして交流しながら楽しいひとときを過ごしましょう  
みんな誘って参加ください！！

みんなで、仲良く童  
謡を歌いましょう

日時 平成24年11月27日(火)

10:30 ~ 11:30

場所 エルホーム芦屋 (浜町12-3)

講師 長谷川 美希 (リミック・キッズコーラス主催)

『演目はお楽しみに』

主催 明日の家族を考える会

問い合わせ先 31-1655 河村



### \*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

10月9日(火)は**3組の親子**(子どもは3名)が参加されました。

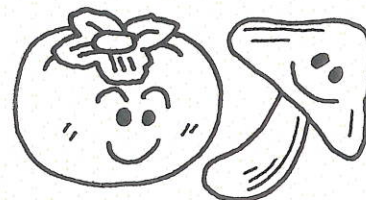
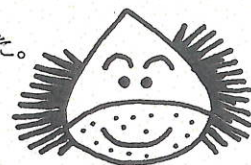
ボランティアは、徳田さん、曾我部さん、山内さん

今日は多色の鉛筆を使ってお家や線路を大きな白い紙に描きました。

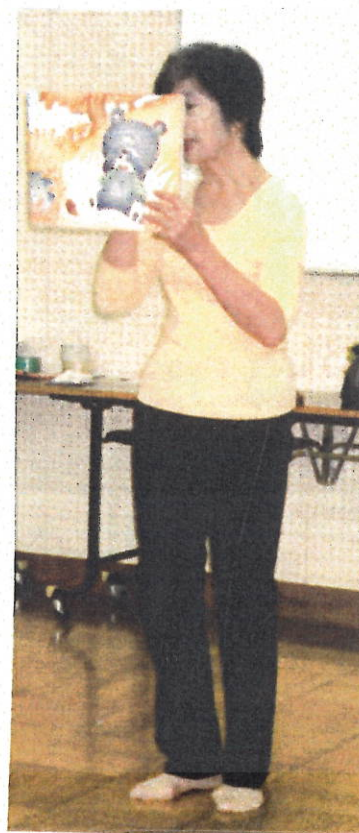
そして牛乳パックを利用して電車を作り、線路の上に乗せて遊びました。また紙芝居「どんぐりころころのお話」を河村さんの語りで楽しみました。

23日(火)は**2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、山内さん



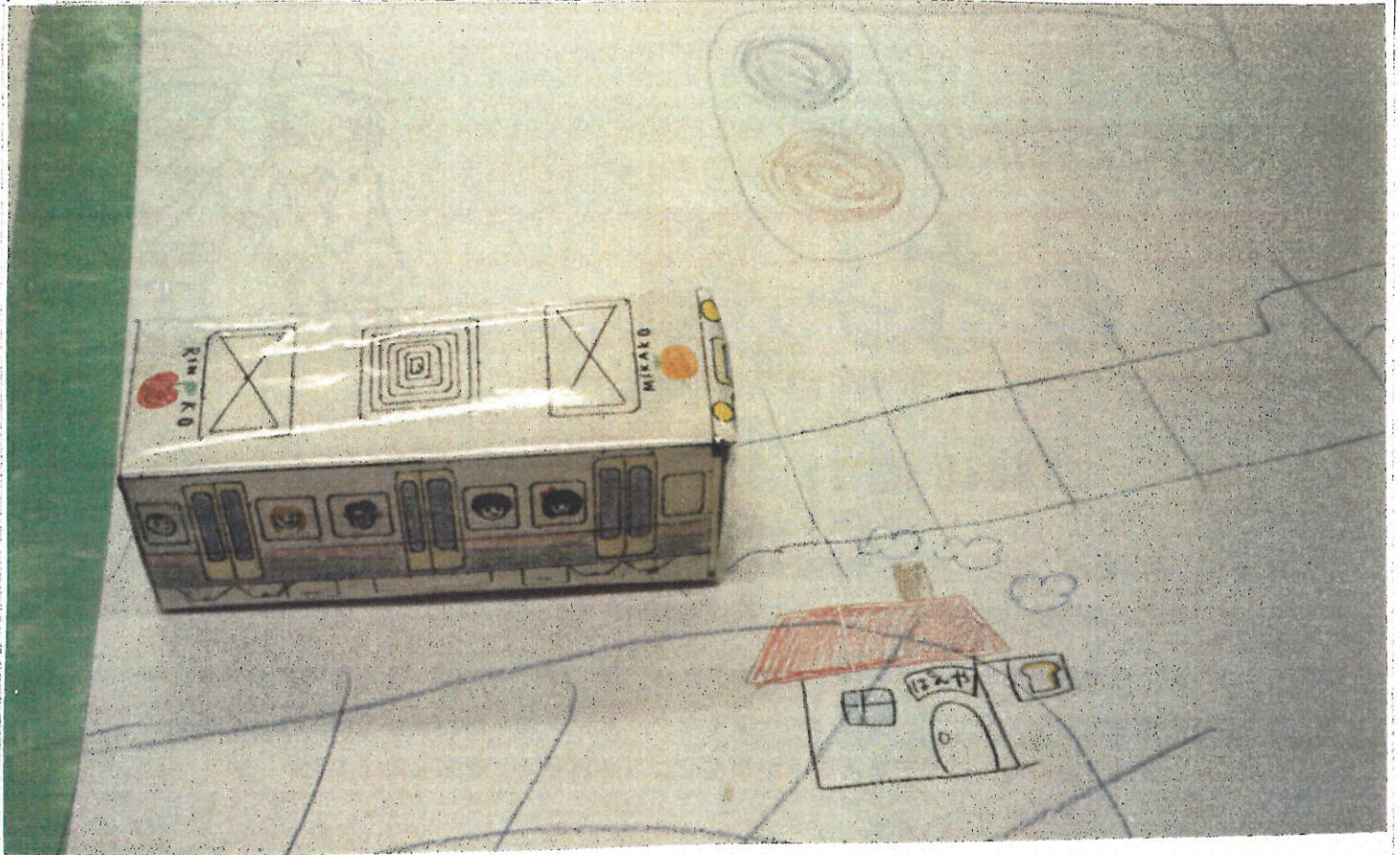
電車に乗って行こう ゴーゴー!!



紙芝居：話し手は河村さん



みんなで手をつなごう



絵に画いた線路の上を 牛乳パックを利用して作った電車を走らせて遊びました。



グッバイバイ グッバイバイ グッバイバイバイバイバイバイ

## 県民交流広場事業



・・・河村さん担当

# まちの寺子屋

10月26日(金) 15:30~17:00 前田集会所にて

＝クリスマス飾りを作りました＝

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、幼稚園児の女の子4名の参加があり、少し早いですが、みんなでクリスマス飾りを作りました。そして、鈴のついた見事なクリスマス飾りが出来ました。最後に河村さんと曾我部さんのの語りで紙芝居「かわうそ」、「さぎとり」を楽しみました。ボランティアは曾我部さん。



真剣に紙芝居「かわうそ」を見る幼稚園児たち 話し手は河村さん





紙芝居：話し手は曾我部さん



紙芝居：話し手は河村さん



幼稚園児たちが制作した見事なクリスマス飾り



=知っておきたい知識=

## 運動器症候群・ロコモティブシンドローム = 7つのロコチェック =

家の中でよくつまずく、片足で立って靴下がはけない、階段を上がるとき手摺りに頼る、など思い当たることはないですか？思い当たれば運動器症候群（ロコモティブシンドローム）であり、将来、寝たきりになる危険性が高いと言えます。

ロコモティブシンドロームは、運動器と言われる身体の動きに関わる骨や関節、筋肉、神経などの働きが衰えて、立つ、歩くなどの動作が困難になり、要介護や寝たきりになること、またその危険性が高い状態を言います。

これを調べる方法が「7つのロコチェック」です。

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ①家の中でよくつまずく、滑る。   | ⑤15分くらい続けて歩けない。        |
| ②片足立ちで靴下がはけない。    | ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難。 |
| ③階段を上がるのに手摺りが必要。  | ⑦掃除機の使用など、やや重い家事が困難。   |
| ④横断歩道を青信号で渡りきれない。 |                        |

1つでも当てはまれば、すぐにトレーニングをはじめることが必要です。原因は主に年齢による筋力の低下にあるので筋力トレーニングを行うことが有効です。

筋肉は60歳から急に減っていく。筋肉が減ると骨や関節に負担がかかり、変形性膝関節症、脊髄管狭窄症などを起こしやすい。ロコトレで将来に備えることが大切です。

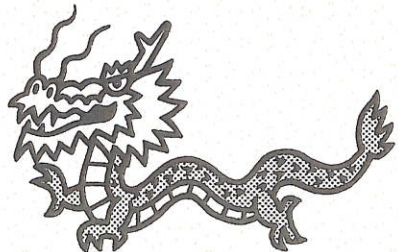
(公) 日本整形外科学会のパンフレットによれば、次のようなことが奨励されています。

○開眼片足立ち・・・転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。

床につかない程度に片足を上げ、左右1分間ずつ、1日3回行う。

○スクワット・・・椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。これを1日3回行う。

開眼片足立ちとスクワット以外にも、いろんな運動を積極的に行うのが良い。関節の曲げ伸ばし、ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなど。



### 編集後記

日本能率協会総合研究所が小学5年～中学3年までの男女200人を対象に誕生日やご褒美に欲しいプレゼントは何か聞いたところ、1位は、ダントツで「現金」、2位は「ゲームソフト」、3位は、「ゲーム機」とゲーム関連の人気の高さがうかがえる。これらは人気不動なのだそうで、理由は、現金だと好きなものが買えるし、お小遣いになる。ゲームソフトは、いろいろなソフトを試してみたいから。

最近はやりの「スマートフォン」も7位に入っており、友達が持っているのでわたしも使いたい、友達も買うといっているので遅れたくないという。もはや小学生にまでスマートフォンが浸透し始めている現実には驚く。ところで、大人のあなたはお使いでしょうか？

(羽賀)