

# 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45号

2013年2月

## 2月度幹事会

○日時 2013. 2. 21 (木)  
19:00~21:10  
○場所 中村邸

○出席者確認 (敬称略) 河村、中村、羽賀、榎本、以上4名

○報告事項

\*事務局報告

①会報第44号 (2013年1月) を配布。

②2月19日 (火) 第2回ラフターヨガ  
14名参加。内当会会員は5名

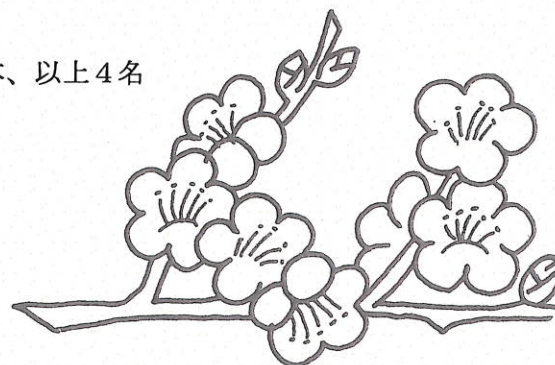
③男女共同参画団体協議会定例会報告

ウィザスあしやフェスタ2013実行委員会報告

・バザーの品物持参・・・25日 (月) 以降、榎本さんがクルマでウィザスあしやへ届ける。

・ポスター掲示・・・2月4日 (月) 掲示、2月17日 (日) バザーポスター撤去、フェスタポスターへ切り替え完了。

\*3月2日 (土) 撤去。フェスタポスターは、3月3日 (日) にウィザスあしや



中村さん

榎本さん

河村さん

羽賀さん

に持参。会場に掲示する。

- ・共同制作カード提出した。2月15日期限のためメールで会員のメッセージを求めた。

- ・展示・・・3月1日定例会に持参する。

当会は会報を展示するが、既に準備は完了している。

- ④あしなが育英会から寄付領収書が届いた。

- ⑤会計から・・・河村さん担当

下期会費未納入の方の徴集。

- ⑥HPから・・・大脇さん担当

2月19日(火)第2回ラフターヨガ終了を掲示。

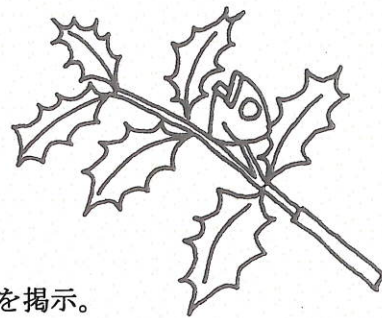
- ⑦カルガモクラブ・バンビグループ、まちの寺子屋

\*カルガモ、バンビは4月から教室を統合する。

月に1回、第1火曜日に前田集会所で開設を試みる。部屋は15組くらい受け入れ可能である。

\*まちの寺子屋は、4月から前田集会所で、第1土曜日10.00～11.30に変更する。

3月22日(金)は、色彩の講師に来ていただき、色遊びを行う。



#### ○審議事項

##### 1. フェスタについて

- ・当日の会員参加者・・・伊谷、河村、中島、中村、榎本、
- ・昼食注文・・・ぼぼんたさん2名、バルーンおじさん1名分、ボランティア2名計5名分、お茶付きで会費より支出する。

当日の集合・・・10.00会場

机、椅子運搬、おまつりひろばにマットを敷く。白板の準備など。

実行委員も運営委員も10.00会場集合

- ・分担場所・・・守上さん 司会 バルーンおじさん、スマートボール  
河村さん・・・ぼぼんたさん、やじろべえ作り  
縁日・・・伊谷、中島、榎本、宮本、ボランティア

- ・ワークショップ3月5日(火)13:30～15:30

会員の受講登録は不要です。

##### 2. ラフターヨガについて

ウィザスあしやが毎年4月に市民企画講座を募集しているが、今年も募集があるのなら、ラフターヨガを中心とした企画を当会として応募する。

#### ○次回幹事会

2013.4.25(木)19:00～ 中村邸

注)3月は幹事会はありません。

## ○のびやかスペース「あーち」・・・河村さん担当

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。

2月1日(金)は、15組の親子が参加され、大型紙芝居を楽しみました。

# ○2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。

2月7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、ナシ。

21日(木)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、ナシ。



「明日の家族を考える会」 第15回公開学習会

# ラフターヨガ (笑いヨガ)

講師：ラフターヨガ ティーチャー 小林清美さん

2月19日(火) 13:30~15:30 芦屋市医師会 医療センターにて、第2回目を実施しました。

当日は朝から雪がちらつくとても寒い日でしたが、14名の参加があり、家族的な雰囲気の中で、身体をほぐし、大いに笑いました。あっという間の2時間でしたが、みんな身体がほぐれて、すっきりして輝いた顔になりました。

当会員の参加は、伊谷さん、河村さん、中村さん、羽賀さん、榎本さん以上5名。

ラフターヨガ(笑いヨガ)は、笑いヨガの呼吸法を組み合わせたもので、インドの医師が考案した新しい健康法です。“ヨガ”と言っていますが、難しいポーズはなく、誰でも自分のペースで楽しむことができます。

笑うことで多くの酸素を自然にからだに取り入れることで、心とからだですっきりし、元気になることができます。

楽しいから笑う→笑うから楽しい→つらいときこそ笑いましょう!



開会あいさつ 羽賀会長



最初は小林講師のお話



足指をほぐします

左より中村さん 伊谷さん 河村さん 横本さん



身体をほぐします

中村さん

伊谷さん



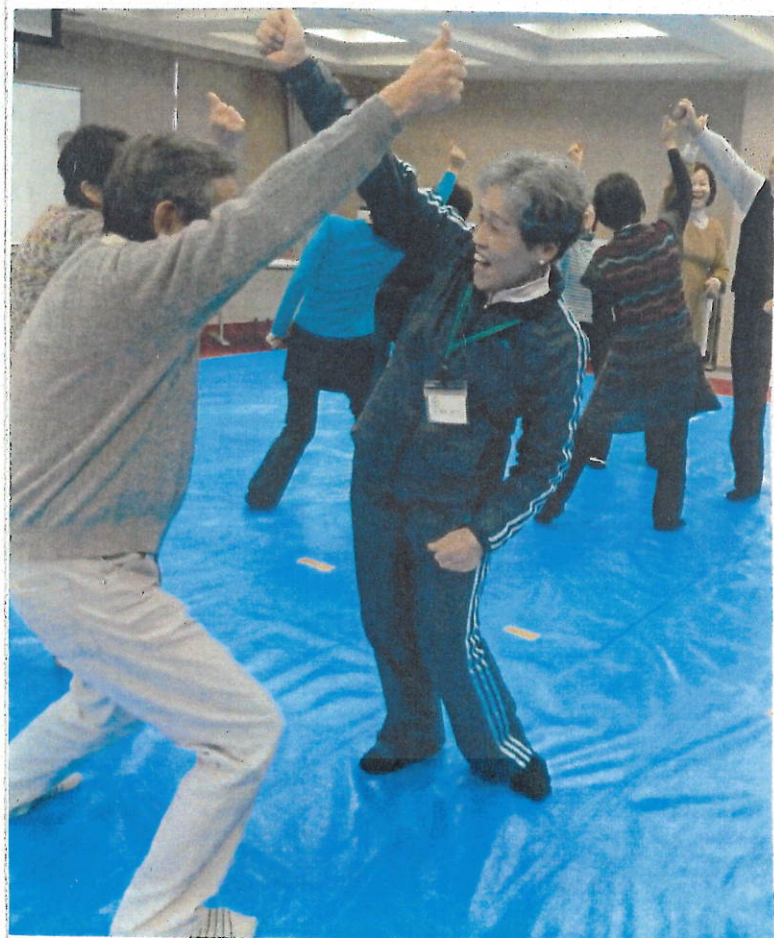
笑いの導入 ほっほっハハハ



いないいない・バー



笑い合戦の決勝戦



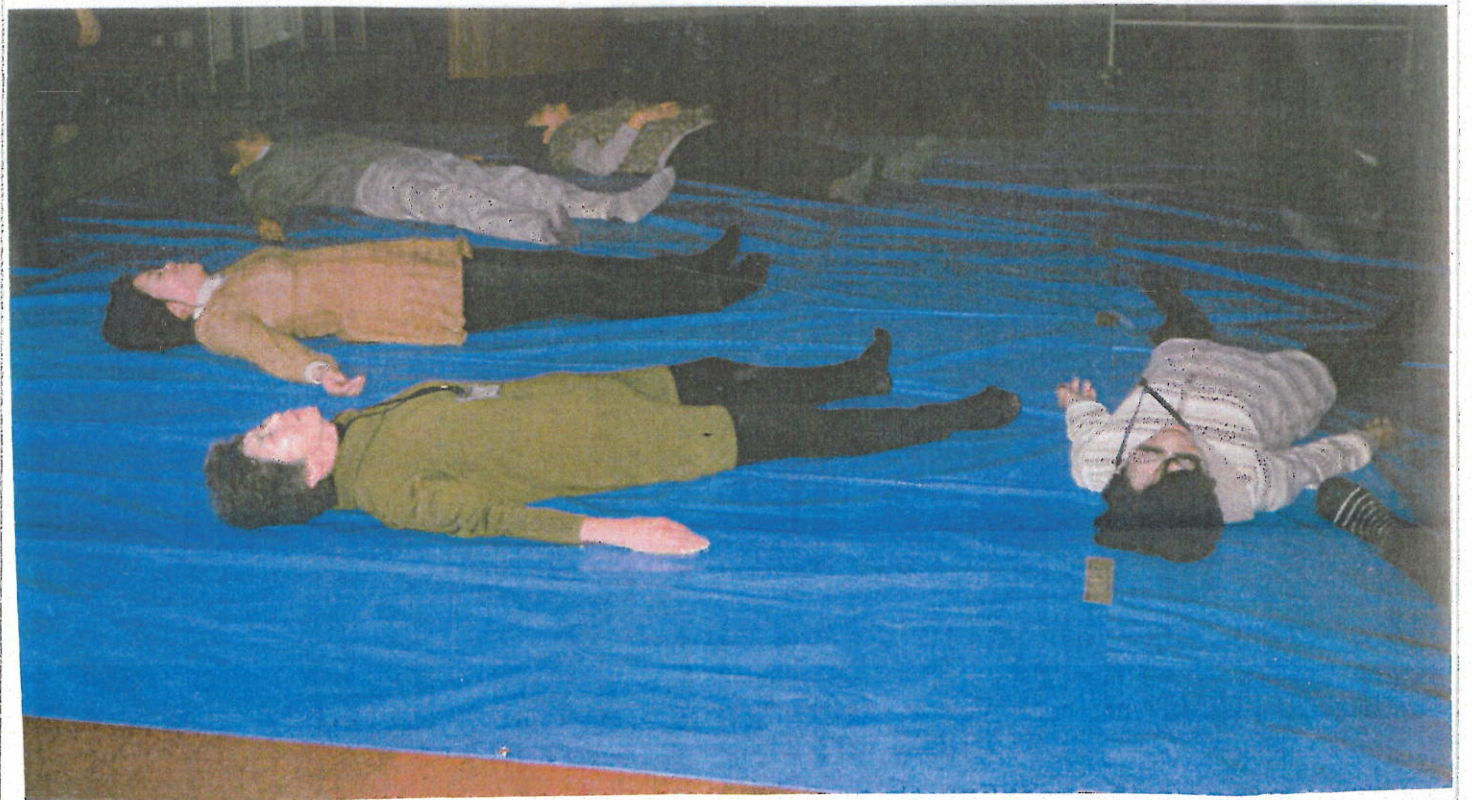
自分をほめましょう！  
やったーやったー イエイ！



ないしょの話は、あのねのね・・・



人間のくさり ああ気持ちがいい!



クリーン(瞑想)タイム



# \*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

2月12日(火)は、**3組の親子** (子どもは3人)



が参加されました。

ボランティアは、曾我部さん、徳田さん、山内さん  
今日は河村さんがお休みでしたので曾我部さんが絵本でお話をしたり、指あそびをしたりして遊びました。

26日(火)は、**3組の親子** (子どもは3人) が参加されました。

ボランティアは、曾我部さん、徳田さん、山内さん



絵本でお話しています 話し手は曾我部さん



みんなで後片付けをしています

# 県民交流広場事業

## まちの寺子屋



・・・河村さん担当

2月22日(金) 15:30~17:00 前田集会所にて

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**1名**のみの参加でした。松かさに色を塗っておひなさま飾りをたくさん作りました。

最後は「おひなさまのないしょばなし」、「ゴリラのパンやさん」の紙芝居を楽しみました。ボランティアは曾我部さん。



おひなさま飾りを作っています



完成したおひなさま飾り



曾我部さん

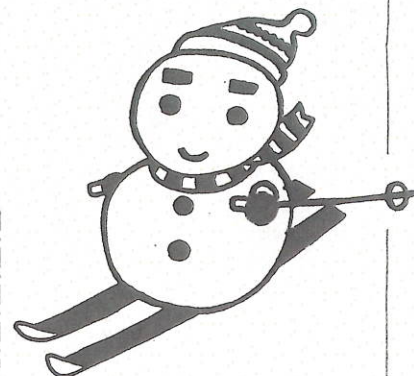


紙芝居 話し手は河村さん

＝知っておきたい知識＝

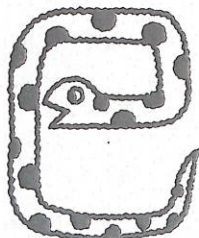
## 落ち込んだとき元気になるには？

＝現代の名言＝



インターネットの調査会社マイクロミルが20～60歳代の男女1,030人に名言を選んでもらった結果、下記のようにになりました。参考にしてください。

- 第1位 人はそれぞれ事情をかかえ、平然と生きている。 伊集院静(作家)
- 第1位 ベストを尽くして失敗したら、ベストを尽くしたってことさ。  
スティーブ・ジョブズ(アップル創業者)
- 第3位 ろくな晩じゃねえや。寝ちまえ 寝ちまえ 寝て起きりゃあ別の日だ。  
マンガ「百日紅(さるすべり)」(杉浦日向子著)
- 第4位 世の中ってオレより頭のいい人のほうが多いんだ。 高田純次(タレント)
- 第5位 いつか、必ず、チャンスの順番が来ると信じなさい。  
秋元康(プロデューサー)
- 第6位 前向きにもがき苦しむ経験は、すぐに結果に結びつかなくても、必ず自分の生きる力になっていく。  
落合博満(元プロ野球監督)
- 第6位 「ゴールは遠いなあ」と、がっかりするのも道のりです。  
糸井重里(コピーライター)
- 第8位 「負けたことがある」というのが いつか 大きな財産になる。  
マンガ「SLAM DUNK」(井上雅彦著)
- 第9位 反省することは反省する。でも一度寝たら忘れる。  
古田敦也(元プロ野球選手)
- 第9位 君はこれからも何度もつまづく。でもそのたびに立ち直る強さも持ってるんだよ。  
マンガ「ドラえもん」(藤子・F・不二雄著)



### 編集後記

内閣府が全国成人5,000人を対象に面接で実施した「男女共同参画社会に関する世論調査」で、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考えに賛成する人が、半数を超えて51.6%と2009年に比べて10.3%も増加した。

1992年の調査で60.1%を記録したときから毎年減少してきたが、2012年は始めて増加に転じた。

また、最近の大学生対象のキャリアカウンセリングにおいても、専業主婦を望む女性は増えている。

東日本大震災後の「家族の絆」をより重視する傾向が出ているのではないだろうか。それに加えて就職戦線の厳しさが影響していると思われる。(羽賀)