

# 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>

第69号

2015年2月

## 2月度幹事会

○日時 2015. 2. 26 (木)  
19:00~20:30

○場所 ホテル竹園芦屋1階喫茶室

○出席者確認 (敬称略) 大脇、河村、中島、榎本、羽賀、以上5名

○配布資料 本日の次第

○報告事項

①中村さんのその後の状況

②2月17日(火)第23回公開学習会・第5回ラフターヨガを実施した。

22名(女性15名、男性7名)出席、無事に終了した。



「梅」バラ科の落葉高木。原産地は中国。花の色は白、紅、薄紅。春の訪れを知らせる花。  
花言葉は「高潔な心」「高潔、潔白」「澄んだ心、忠義」

参加者数名より瞑想の時に床に仰向けに寝たが、背中が冷たくて困ったとの意見があった。次回は床にマットを敷くか、床に寝ないで行う方法など改善が必要。

③ウィザズあしやフェスタ2015案内資料(7点)は、2月4日に会員全員に郵送済。

④広報あしや2月15日号にフェスタの案内が掲載された。

○会計から

12月8日忘年会費用、中島さんへ一部返金。

○HPから(大脇さん)

第24回、第25回公開学習会案内HPに掲載済。

○カルガモ・まちの寺子屋(河村さん)

カルガモ2月3日(火)7組。19日(木)8組参加。

まちの寺子屋2月7日(土)3人参加。



○協議事項

①共同制作、グループ紹介のパネル(A3タテ)・・・大脇さん3月3日協議会例会に持参する。

②バザーの品物の提供について

羽賀より明日の家族を考える会として何か提供しておきます。

③3月15日(日)20周年記念講演会PART1出席者の確認・・・河村さん、中島さん、榎本さん、羽賀さん出席。

④第24回公開学習会「サギにご用心」コント劇出席者の確認・・・河村さん、羽賀さん出席

⑤第25回公開学習会「南太平洋の楽園ツバル国が沈む」出席者の確認

⑥2015.4月以降の事務局体制について

榎本さんの事務局代行は2015.3月まで。

⑦2015.秋10周年記念行事について

記念誌の発行、母親・父親、子どもたちを対象とした音楽会など検討する。

⑧公民館講座の一環として子どもたち対象の事業を年に3~4回検討する。

(河村さん担当)

○次回会合

4月23日(木)19:00~20:30ホテル竹園芦屋1階喫茶室



芦屋神社の節分祭。2月3日(火)福豆が参拜者に撒かれた後は、お菓子も撒かれて子どもたちは大喜びでした。

## 第23回公開学習会

## 第5回ラフターヨガ(笑いヨガ)開催

=22名(女性15名・男性7名)が参加=

○日時 2015. 2. 17(火) 13:30~15:30

○場所 芦屋医師会 医療センターホール

○講師 小林清美さん(Dr. カタリア認定 ラフターヨガティーチャー)

このところ寒い日が続いていたので出席者が少ないのでは?と案じておりましたがたくさんの方が出席され、にぎやかで楽しい一日となりました。今回もはじめての方が半数以上を占めました。

羽賀会長の開会挨拶に続いて早速小林講師のお話、そして身体をほぐすことから開始しました。

足指、足首まわし、足うらをたたく、足のマッサージ、手を腰にあてて足のかかとを上げ下げ、片足ずつ足を上に上げる、肩の上げおろし、両手を広げて背筋を伸ばし精神を統一して呼吸を整える。身体が充分にほぐれたところで笑いの始まりです、「ハッハッホホホ、ハッハホホホ・・・」「やったーやったーイエイ・・・」(自分をほめる)、「ないしょの話はアノネノネ、(わたしねえおへそ1つしかないねん・・・わっはっはっはっ)」、「ポンポコびかばかぼきばかわんぼん? (宇宙語でおしゃべり)・・・わっはっはっはっ」、「いないいない・・・ばあーわっはっはっはっは」、四つんばいになって犬になりきりおしっこのかけあい・・・わっわっはうはっは」、「人間の鎖(背筋を伸ばして後ろの人に身体を預けます)」、等々大いに笑いました。最後は床に仰向けに寝て「クリーンタイム(瞑想)」。

身体が軽くなり頭もすっきりしました。

当会会員の参加は、伊谷さん、岩尾さん、河村さん(準備のみ)、中島さん、榎本さん、宮本さん、羽賀さんの7名。





足の指、足の指の付け根をまわしてほぐします。



手を横に広げて肩をほぐす。



ないしょの話はアノネノネ・・・  
「わたしおへそ1つしかないねん」わっはっはっはっは・・・



意味のない言葉でおしゃべりする。いったいあんたは何人？



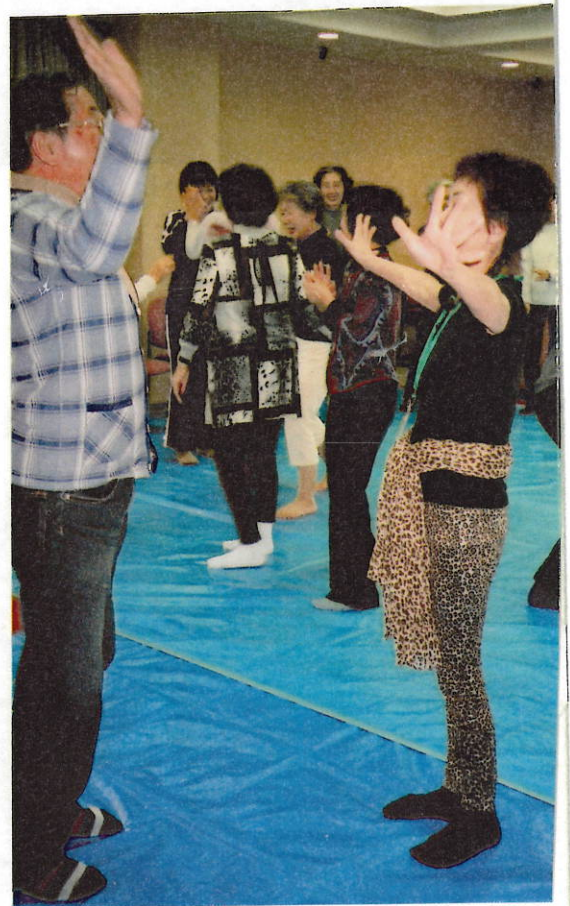
岩尾さん



宮本さん

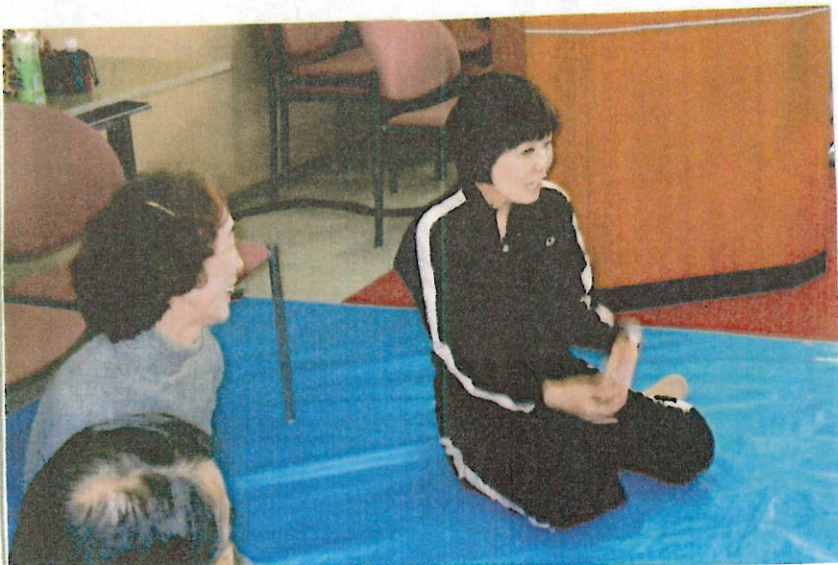
伊谷さん

榎本さん



岩尾さん

宮本さん



中島さん





羞恥心をなくして 犬になり、オシッコをかけあいます。



思い切り背筋を伸ばして後ろの人に身体を預けます(人間の鎖)

## 2月の子育て支援活動

### \*カルガモクラブ・・・河村さん担当

毎週第1火曜日10:00~11:30 前田集会所にて

第3木曜日13:00~17:00 同上

0歳児~3歳児の親子が対象です。手遊びから、リズム遊び、紙芝居・絵本の読み聞かせ、自由遊びのなかで友達づくりなど、子どもの成長に合わせた遊びを行います。

また、新米ママの育児の悩みを先輩ママやボランティアスタッフがサポートしてくれます。子育て仲間をつくって育児を楽しみながら、子どもと一緒に学び成長しましょう。



2月3日(火)は、**7組の親子**(子どもは7人)が参加されました。

あっという間に1月が行ってしまいました。2月に入り、今日は「節分」です。鬼をやっつけてたくさんの福がさずかるようみんな元気いっぱい遊びました。

ボランティアは、曾我部さん

2月19日(木)は、**5組の親子**(子どもは5人)が参加されました。

今日は良い天気です。日差しは春を感じさせるものでした。クレヨンで床に置かれた白い模造紙に好きな絵を描いて遊びました。ボランティアはナシ。



お母さんも子どもたちも楽しんでいます。





教室風景





大きな模造紙に絵を画いて遊びました。

河村さん



お母さんは何を画いているのかなあ？



モシモシ・・・電話をして遊んでいます。



教室風景



部屋の奥の壁はカガミになっています。



# まちの寺子屋



2月7日(土) 10:00~12:00 前田集会所にて

=今日は準備されたいろんな材料を使って  
各自が自由に作りたいものを作って遊びました=

まちの寺子屋は、幼稚園児、小学校低学年を対象に毎月第1土曜日、10:00~12:00 前田集会所(前田町8-17)で開設しています。

参加者は**3名**(女の子)でした。今日は準備されたいろんな材料を使って自分の作りたいものを作って遊びました。「ポンポン」、「落下傘」「鈴」「鉄砲」「折り鶴」「ツル」等々。最後はみんなでボウリングをして8本以上を1回で倒した人には手作りの賞品を手渡しました。ボランティアは曾我部さん



子どもたちが自由に制作したいろいろな品物



ボウリングをして遊びました。



割りばしで制作した鉄砲で遊んでいます。



飾りの「ポンポン」を制作中です 曾我部さん

=知っておきたい知識=



## 節分・豆まきの口上について

「節分」というのは立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言いますが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」と言えば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当するわけで、そのため前年の邪気をすべて祓ってしまうために豆まきの行事が行われます。

豆まきの口上は、一般的には「鬼は外、福は内」が多いようですが、みなさんのご家庭ではどのように言いますか？

全国各地の口上を調べて見ると、「鬼は外」でないところがたくさんあります。

### ○「福は内」のみ

- ・愛知県・大須観音・・・鬼の面が寺宝である。

### ○「鬼は内、福は内」

- ・奈良県・天川神社・・・鬼を接待する。
- ・奈良市・元興寺・・・元興神(がごぜ)という鬼が悪者を退治すると言い伝えがある。
- ・東京新宿歌舞伎町・鬼王神社・・・鬼が御祭神。

### ○「福は内、鬼は内」

- ・群馬県鬼石町・・・鬼が投げた石で出来た町と言われ、鬼は町の守り神になっている。

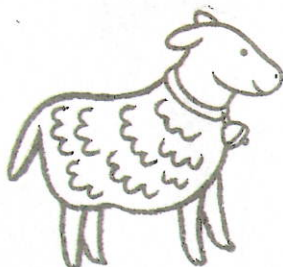
### ○「鬼は内、福も内、悪魔外」

- ・埼玉県武蔵嵐山・鬼鎮神社・・・鬼が御祭神。

### ○「福は内、神は内」

- ・熊野本宮宮司の九鬼(くがみ)家・・・九鬼一族の本拠地。「鬼」という字はもともと「神」の意味と解する。

### ○その他「大荷(おおに)は内」「富は内」というところもある。



#### 編集後記

一日の時間は、どんな人でも二十四時間である。そして「今あるだけの時間」しかなく、それはいつだって変わらない。この時間をどう生き活き使うかで、その人の人生の意味もずいぶん変わったものとなる。

「時は金なり」という格言があるが、「時間」に対してその存在価値を認識して真剣に取り組むとき、それははるかに「金」を越えたものになってくるだろう。時間に追われるのではなく、浪費するのではなく、自ら時間を創って主役になることである。この姿勢が「時間」の達人への第一歩だといえる。「時間」は、お金や原料のように蓄えておくことが出来ない。この時間、この瞬間という「今」を用いることが出来るだけである。

「時間の管理」は、時を管理するのではなく、時間に関連して自分自身を管理することである。自分に与えられているこのユニークな資源を本当に有効に用いているのかどうか今一度良く考えてみたいものである。

(羽賀)