

明日の家族を考える会 報



第 8 7 号

2016年8月

- ・発行 明日の家族を考える会・会長 羽賀絏一 ・事務局 守上三奈子
- ・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11-21 羽賀方 TEL. 090-3275-5083
FAX. 0797-22-4009 URL <http://wnw-ashiya.com> MAIL info@wnw-ashiya.com

夏休みの寺子屋

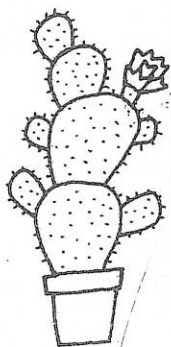
＝エプロンシアター・パネルシアター＝

○日 時 2016. 8. 6 (土) 10:30～12:00

○会 場 前田集会所 (前田町8-17)

今日は午前中から外は猛烈な暑さで、その上に、オリンピック開会式が重なったためか、参加者は 女の子2名だけでした。

子育て総合センターの尾知山恭子さんの指導で、会員の河村さん、中島さん、曾我部さん、みんな一緒に楽しいひとときを過ごしました。



エプロンシアター、おじいちゃん、おばあちゃん、孫むすめ、犬くん、ねこくん、ネズミくん、みんなで力を合わせ、大きな「かぶ」を引き抜きました。

尾知山さん、河村さん、中島さん、曾我部さん、そして子どもたち



尾知山恭子さん

エプロンシアター

エプロンの中に大きな「かぶ」が植えられています。葉っぱの部分が上に覗いています。これからみんなまでこの「かぶ」を引き抜きます。



おじいさん(尾知山さん)、おばあさん(河村さん)



そーれー、みんなで大きな「かぶ」(エプロンの中)を引っこぬく



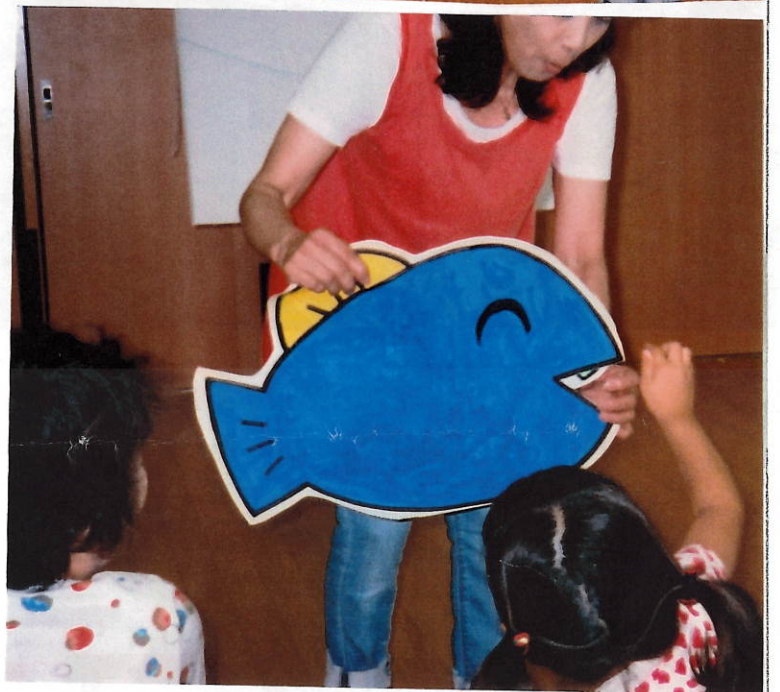
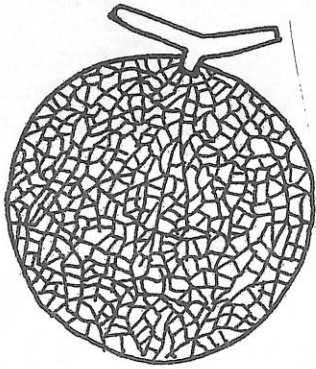
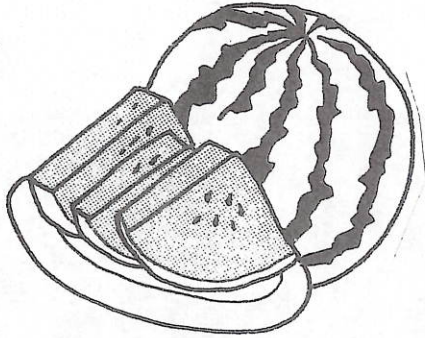
こんなに大きな「かぶ」が取れました。
 河村さん(おばあさん)、孫むすめ(中島さん)、犬くん(曾我部さん)、ねこくん、ネズミくん(子どもたち)



森のレストラン
 天ぷらうどんを作りました

パネルシアター

魚が「モモ」、「スイカ」、「メロン」を
食べました
子どもたちからももらいました。



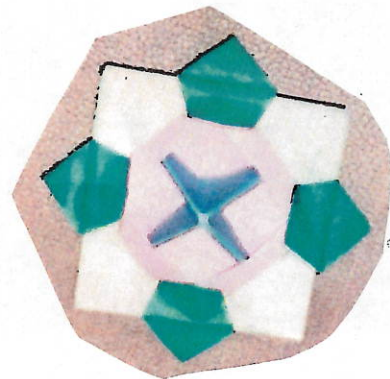
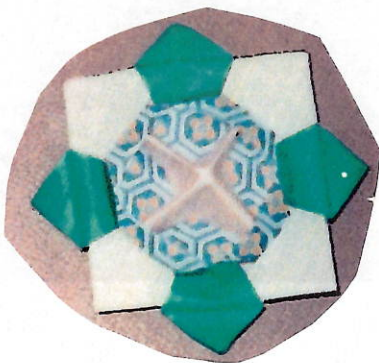
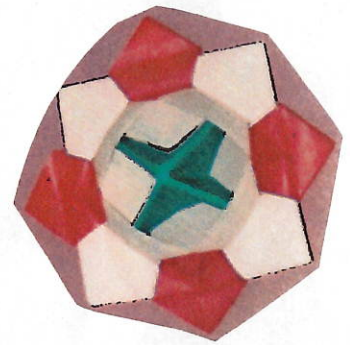
脳のトレーニング・頭を使って手を動かす



みんなで手をぶらぶらぶら・・・



折り紙で「コマ」を作りました。



8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。

8月2日(火)は、**4組の親子**(子どもは6人)が参加されました。

ボランティアは、山内さん

外は暑さたけなわですが、室内は冷房が効いていて快適です。

8月18日(木)は、**8組の親子**(子どもは10人)が参加されました。

今日は牛乳パックで電車作りを楽しみました。牛乳パックに新聞紙を短冊に刻んで中に詰め、電車のボディを作りました。そして電車のボディ外側から画用紙に画いた絵を貼り付けました。

ボランティアは、なし



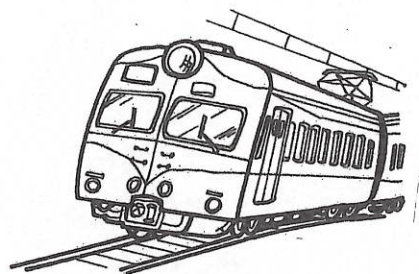
教室風景



電車の車体外側に貼る絵を画用紙に画いています



牛乳パックに新聞紙を短冊に切って詰めます



牛乳パックを使って電車づくり
絵を車体に貼り付けると完成です。

→



地域交流広場事業

＝チターのしらべ＝

出演：恵藤 美津子氏

チター奏者・大阪音楽大学付属音楽院チター講師

日本チター楽友会会長

チターという楽器は、オーストリア・ドイツ・スイス等のドイツ語圏を中心に弾かれているチロル地方の民族楽器で、エリザベートがこよなく愛した楽器です。

○日 時 2016. 8. 28 (日) 14:00～15:10

○会 場 前田集会所 (前田町8-17)

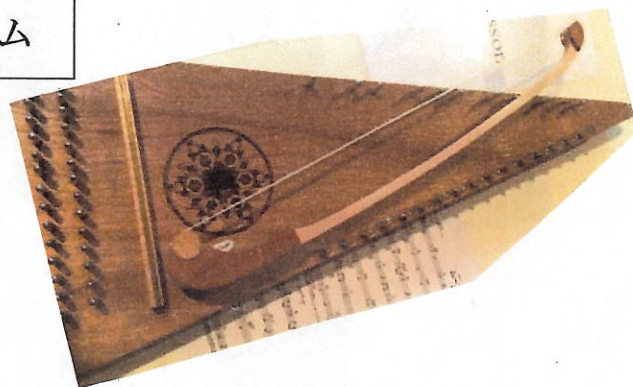
今日も暑さが厳しい中、参加者は22名あり、プサルタ、チターの珍しい楽器の美しい音色を堪能し、楽しいひとときを過ごしました。

会員の参加は、河村さん、中島さん、羽賀さんの3名。

プログラム

プサルターアンサンブル

- みかんの花咲く丘
- 琵琶湖周航の歌
- 夏の思い出
- ウィーンはウィーン



プサルタは、ギリシャの古楽器で木箱に24本のピアノ線を張った楽器。サルタリー、サルテリー、プサルテリー、プサルテリウムとも呼ばれます。この楽器はほとんどが手づくりです。

＝休 憩＝

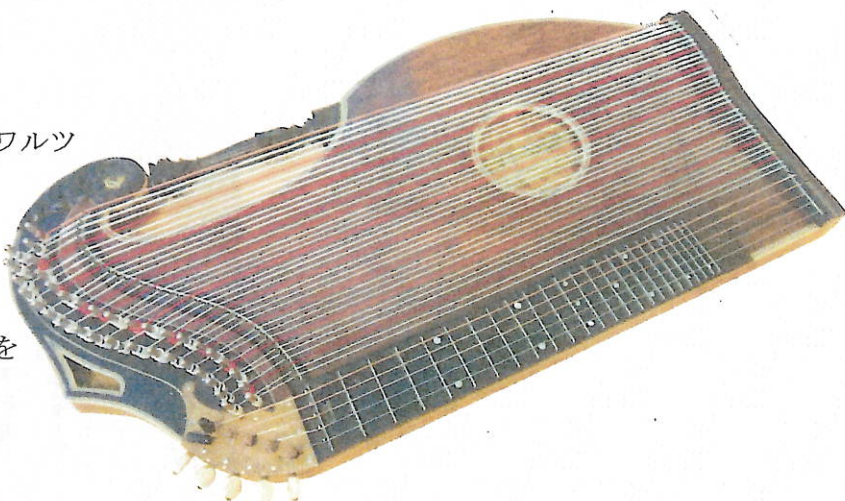
チターソロ

恵藤 美津子氏

- ヨハン大公のヨーデル
- ウィーンわが夢の街
- イザタールの鐘
- ウィーンの森の物語
- カフェ モーツアルト ワルツ
- 第3の男

合 奏

- 見上げてごらん夜の星を
- エーデルワイス





プサルタの楽器はみなさん手づくりだそうです。民族衣装を着て演奏されました。



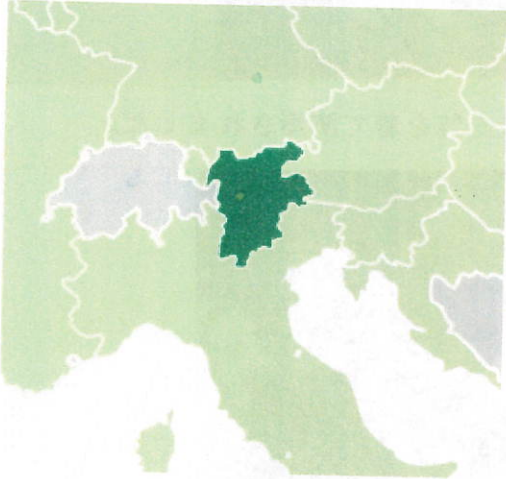
プサルタの演奏・左端は、河村さん 見事な演奏でした。



河村さん演奏中です。河村さんがプサルタを演奏されるとは知りませんでした。

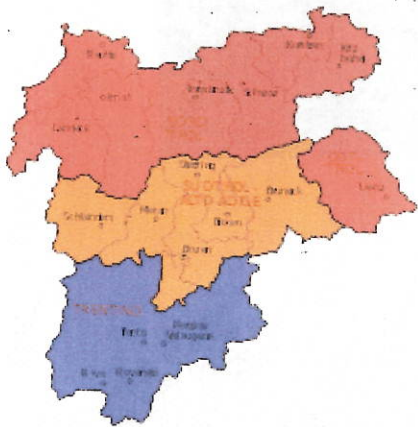


チロル地方
Tirol





ユーロリージョン「チロル=南チロル=トレンティーノ」の位置


最大都市 インスブルック





ユーロリージョン「チロル=南チロル=トレンティーノ」を構成する3地域


☐  チロル州 (北チロル・東チロル)

( オーストリア)

☐  ボルツァーノ自治県 (南チロル)

( イタリア)

☐  トレント自治県 (トレンティーノ)

( イタリア)



プサルタ



演奏中の恵藤 美津子氏



奏者8人による演奏、やわらかい音色で心が癒やされました。



演奏中の恵藤 美津子氏

チターに似た楽器は世界中に発達しており、中近東のカヌーン・チャイナの琴・フィンランドのカンテレ・日本の箏もチターの仲間です。

西洋の楽語辞典では、日本の箏をジャパニーズチターと表していますが、逆に日本からみると、チロル箏という事になるでしょうか。



=知っておきたい知識=

日本人男女の平均寿命 過去最高

=女性87.05歳・、男性80.79歳=

厚生労働省が公表した簡易生命表を見ると、2015年の日本人の平均寿命は、男女共に過去最高となった。これを世界で見ると女性は香港に次ぎ世界第2位、男性は香港、アイスランド、スイスに次いで第4位となった。

日本人女性は2014年まで3年連続で長寿世界一であったが香港に追い抜かれ第2位となった。、男性は前年の第3位から第4位に下がった。

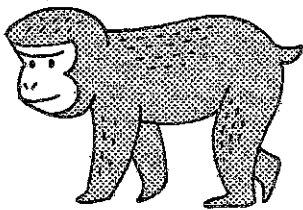
日本だけでなく、世界の多くの国でも平均寿命が延びていると言える。

厚生労働省の試算では15年生まれの日本人が75歳まで生きる人の割合は女性が87.7%で、男性74.6%。90歳まで生存する割合は女性49.1%、男性は25.0%となっている。

15年生まれの日本人が将来、がんや心疾患、脳血管疾患で死亡する確率は男性が51.60%、女性が46.92%。これらの病気による死亡がゼロになったと仮定すると平均寿命は男性で7.16歳、女性で5.88歳延びると推定されている。

国・地域別の平均寿命 (歳)

男 性	1	香港	81.24歳	女 性	1	香港	87.32歳
	2	アイスランド	81.0		2	日本	87.05
	2	スイス	81.0		3	スペイン	85.58
	4	日本	80.79		4	韓国	85.5
	5	シンガポール	80.4		5	スイス	85.2



編集後記

毎日厳しい暑さが続いています。熱中症にかからないように充分注意することが必要です。自分で脱水を見分けるポイントは①握手したとき手が冷たい。脱水を起こすと、血液は生きるうえでより大切な臓器に集まる。手足には血液が行きにくくなり、冷たくなる。②舌が乾いている。口の中のツバが減少し、舌の表面も乾いてくる。③皮膚をつまんで3秒以上形が戻らない。皮膚の水分が減り、弾力性が落ちている。④親指の爪の先を押して赤みに戻るが遅い。2秒以内なら大丈夫。⑤高齢者のわきの下が乾いている。本来は汗による潤いがある。

身体の中で水分を多く含む臓器といえば、脳、消化器、筋肉の3つ。脳がダメージを受けるとめまいや立ちくらみが、消化器なら食欲不振や吐き気、筋肉の場合は筋肉痛やこむら返りなどが起きる。

高齢者が脱水になりやすい理由の一つは、筋肉の衰えである。筋肉がやせると、身体の保水力が落ちて、脱水になりやすいという。従って、筋トレで筋肉を維持することが、高齢者の脱水の予防になるという。くれぐれも熱中症にご用心ください。(羽賀)