

明日の家族を考える会 報



・発行 明日の家族を考える会・会長 羽賀絃一 ・事務局 守上三奈子
・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11-21 羽賀方 TEL. 090-3275-5083
FAX. 0797-22-4009 URL <http://wnw-ashiya.com> MAIL info@wnw-ashiya.com

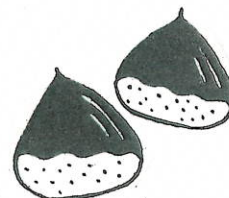
第89号
2016年10月

10月度幹事会

○日時 2016. 10. 27 (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) 守上、羽賀 以上2名
- 配布資料 ①本日の次第
- 報告事項

①芦屋市男女共同参画団体協議会・幹事会・定例会報告 (10月4日 (火))
ウィザスあしやの移転について福島課長より説明があった。



コスモス (秋桜) 南アメリカ原産。色とりどりで赤、ピンク、黄色、白色、チョコレート色などがある。花言葉は「乙女の真心」「調和」「謙虚」「平和」。



羽賀さん

守上さん

- ・移転理由
 1. ウィザスあしや、およびリードあしや共に相談件数の増加、団体利用の増加により手狭になった。
 2. 市役所本庁舎東側にある分庁舎の老朽化により立て替えが必要になったこと。

現在のウィザスあしやスペースはリードあしやが使用する。
- ・新築する建物 3階建。入居予定 1階ウィザスあしや、男女共同参画推進課、人権推進課 2階会議室、相談室 3階ハートフル福祉公社

なお、移転後のセンターをよりよいものにするため、各団体の意見聴取が行われ、改善点や要望、意見を出し合った。

要望は出来るだけ反映するとのことでした。

②フェスタ2017について

- ・実行委員長はAC13が担当する。
- ・テーマ:「学ぼう 話そう 楽しもう」で決定
- ・オープニングセレモニー

山中芦屋市長あいさつ、フォトコンテスト表彰式(市長賞)10~15分
を入れること了承。

- ・ワークショップ
当会は申請通り

第32回公開学習会

3月14日(火) 13:30~15:30 「世界一周の船旅を終えて」
会場:セミナー室(定員30名) 講師:宮本さん

第33回公開学習会

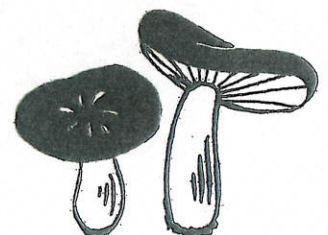
3月18日(土) 13:30~15:30 「宝塚歌劇 内から外から」
会場:セミナー室(定員30名) 講師:中島さん

- ・フェスタのお手伝いについて

3月11日(土) バザー 値付け作業:河村さん、守上さん

3月12日(日) バザー 販売:河村さん、中島さん

○カルガモ、まちの寺子屋報告



10月4日(火)親子5組(子どもは5人)、10月20日(木)親子5組(子どもは7人)、まちの寺子屋10月はお休み。

○協議事項

①当会関係資料一式の引き取り、②電話機の変換 ②通帳(郵便局・銀行)事務局長氏名変更 ③HPの修正 ④地球音楽隊窓口変更など。

・中村家の意向により、11月23日以降に行う。

○次回幹事会

11月24日(木) 19:00~20:30 ホテル竹園芦屋1階喫茶室

訃報

中村 厚子さんご逝去



長い間、病気療養されておられましたが、去る10月7日、帰らぬ人となりました。

明日の家族を考える会チャーターメンバーとして自宅を事務所に提供していただき、事務局長として活躍されて来られました。

療養中、お会いするたびに「もう少し待ってね」と言われ続けておられたので私も復帰を信じておりました。

本年6月に、完成した当会の10周年記念誌を持って病院をたづねたときに「もう活動出来ないヨ、みなさんによるしくネ」とはじめて復帰出来ないことを口にされ驚きました。

その後、回復されることもなく、他界されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



会員と一緒に写した中村厚子さんの集合写真は、この写真が最後となりました。前列右から2人目が中村さん。療養中に参加された10周年記念コンサート。地球音楽隊「フレンドシップ」のあたたかコンサート 2015. 10. 31(土) ラポルテホール

○体育の日について



体育の日は国民の祝日に関する法律(祝日法、昭和23年7月20日法律第178号)第2条によれば「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨としています。

スポーツ施設の中にはこの日の施設の使用料を割引や無料にしたり、様々な催し物を開催するところもあります。

モータースポーツの最高峰フォーミュラ1の日本グランプリもこの時期に行われることが多い。島根県の出雲市では三大大学の開幕戦・出雲全日本大学選抜駅伝が行われます。

1964年(昭和39年)の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を、1966年(昭和41年)から国民の祝日としました。最初の体育の日は現在のハッピーマンデー制度と同じ10月10日が月曜日でした。

2000年(平成12年)からは「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日となっています。

文部科学省・新体力テスト実施要領

65歳～79歳対象

体力測定は、小学校、中学校の時に経験したことがあると思いますが、最近、高齢者の体力測定が注目されています。将来寝たきりの生活になる可能性を把握して、自分の適正な運動量を見極めて体力づくりに生かそうとするものです。

健康診断と違い、高齢の社会人が体力を測定する機会はありません。みなさん一度試してみたいかと思いますが。

○握力

握力計で片手ずつ測定する。左右2回ずつ実施。

○上体起こし

30秒間、出来るだけ多く繰り返し、出来た回数を記録します。

○長座体前屈

○開眼片足立ち

素足で両手を腰に当て、片足を挙げ、持続時間を計測します。最長120秒で打ち切ります。

○10メートル障害歩行

○6分間歩行

普段歩く速さで6分間歩き。その距離を測定する。



この体力測定をすることが可能かどうかを判断するために、まず次ページのADL(日常生活活動テスト)をやってみてください。

ADL (日常生活活動テスト)

* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を口の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。
 1. 5～10分程度 2. 20～40分程度 3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。
 1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。
 1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。
 1. 手すりや壁につかまらないと昇れない
 2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる
 3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。
 1. できない
 2. 手を床についてなら立ち上がれる
 3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。
 1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。
 1. 立ってられない
 2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
 3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。
 1. 座らないとできない
 2. 何かにつかまれば立ったままできる
 3. 何にもつかまらなくて立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。
 1. 両手でゆっくりとならでき
 2. 両手で素早くできる
 3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。
 1. できない
 2. 毛布や軽い布団ならできる
 3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
 1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。
 1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

総合得点

判定

ADLによるテスト項目実施のスクリーニングに関する判定基準

【スクリーニング項目】

問	内 容	回答状況及び判定
1	休まないで、どれくらい歩けますか。 ①5～10分程度 ②20～40分程度 ③1時間以上	問1, 5及び6において①に回答した場合 →→6分間歩行、10m障害物歩行及び開眼片足立ちテストは実施不可能 その他のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
5	正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 ①できない ②手を床についてなら立ち上がれる ③手を使わずに立ち上がれる	
6	目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。 ①できない ②10～20秒程度 ③30秒以上	
3	どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。 ①できない ②30cm程度 ③50cm程度	
4	階段をどのようにして昇りますか。 ①手すりや壁につかまらなると昇れない ②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる ③サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる	
10	布団の上げ下ろしができますか。 ①できない ②毛布や軽い布団ならできる ③重い布団でも楽にできる	
12	仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。 ①できない ②1～2回程度 ③3～4回以上	問1, 5及び6において①以外に回答し、問3, 4のいずれかにおいて①に回答した場合 →→6分間歩行及び10m障害物歩行テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、6分間歩行テストの実施 問10及び12において①に回答した場合 →→上体起こしテストは実施不可能
2	休まないで、どれくらい走れますか。 ①走れない ②3～5分程度 ③10分以上	
11	どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。 ①できない ②5kg程度 ③10kg程度	問2及び11において③と回答した場合 →→特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能

【総合得点によるテスト実施のスクリーニング】

各設問とも、①に回答の場合は1点、②は2点、③は3点として合計し、総合得点とする。

総合得点	回答状況	判定	判定に関する条件
12点以下	全ての設問において①に回答	×	6分間歩行、上体起こし、開眼片足立ち及び10m障害物歩行テストは実施不可能
24点未満	設問によっては回答②あるいは、回答③も含まれる。	△	6分間歩行、上体起こし及び10m障害物歩行テストの実施について慎重な検討を要する。 特に、問1, 5及び6の回答に注意する。 被測定者の状態により、それ以外のテスト項目の実施についても慎重な検討を要する。
24点以上	ほぼ全ての設問において回答②以上に回答する。 設問によっては回答①あるいは、回答③も含まれる。	○	特別な障害がない限り全てのテスト項目について実施可能 ただし、問1, 3, 4, 5, 6において回答①が含まれる場合、実施可能テスト項目について慎重な検討を要する。



○第28回あしや秋まつり

芦屋の3大祭りの一つ「あしや秋まつり」が9日、精道小学校とその周辺で行われ、市内6地域、精道、三條、山之町、打出、西之町、濱之町のだんじり6基がパレードした。



10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。

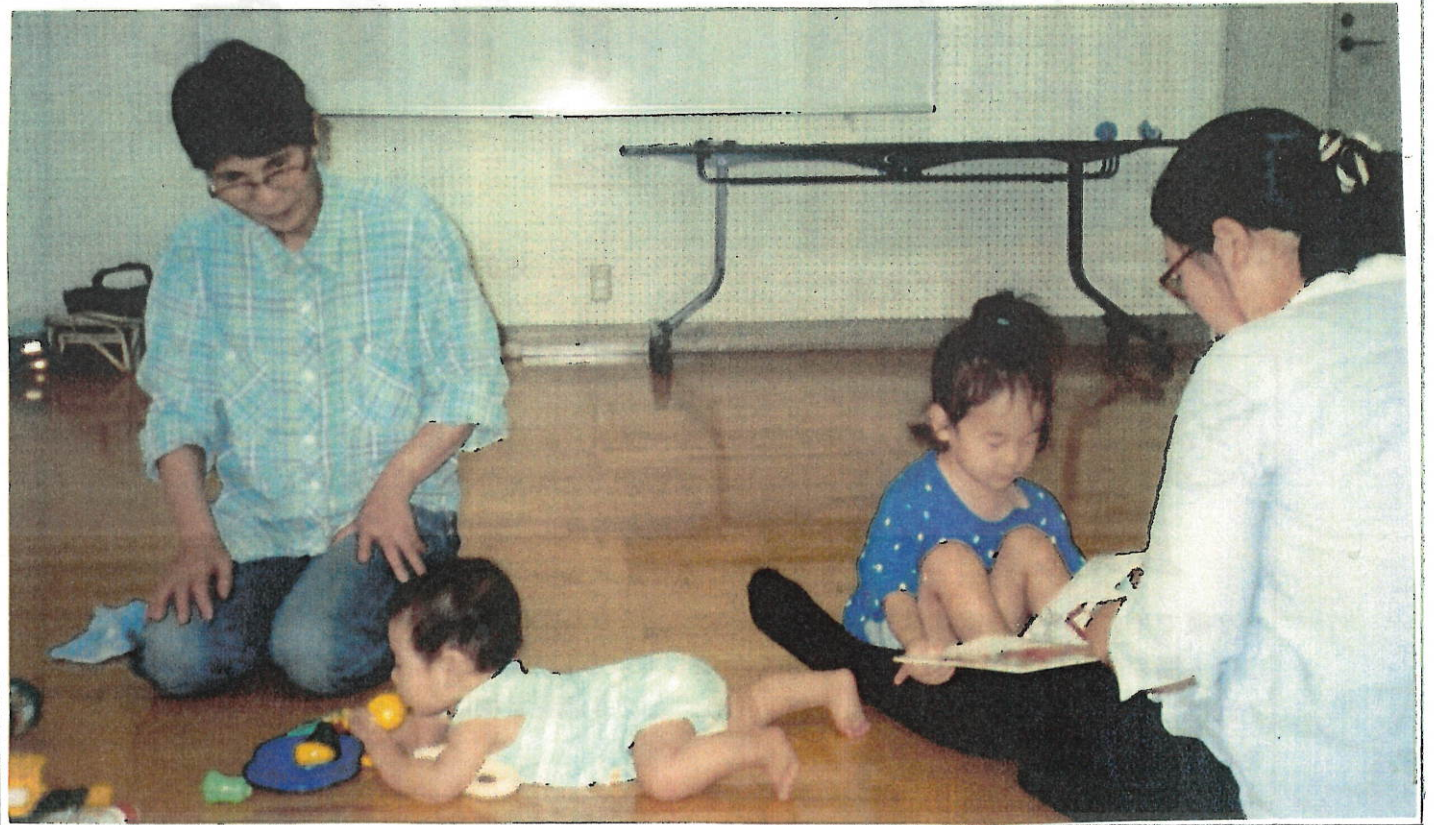


10月4日(火)は、**5組の親子**(子どもは5人)が参加されました。
ボランティアは、山内さん

10月20日(木)は、**5組の親子**(子どもは7人)が参加されました。
ボランティアは、なし



教室風景



=知っておきたい知識=

LGBTに配慮したジェンダーフリートイレ

レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーの尊厳と LGBT の社会運動を象徴する虹色。これは LGBT コミュニティの多様性を表す。虹色マークはアメリカカリフォルニア州に発祥を持つが、現在は世界中で使用されている。

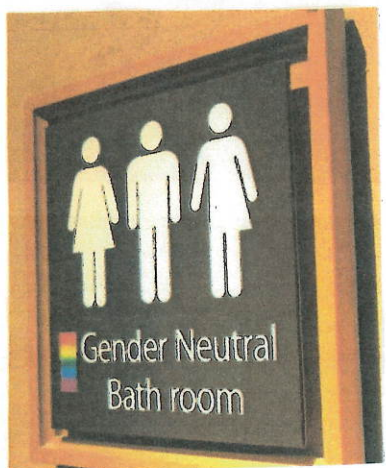
6色構成(赤、橙、黄、緑、青、紫) 赤はLIFE(生命)、
橙: HEALING(癒やし)、黄: SUNLIGHT(太陽)、
緑: NATURE(自然)、青: SERENITY/HARMONY(平穏/調和)、
紫: SPIRIT(精神)を表す。



LGBTを表す虹色マーク

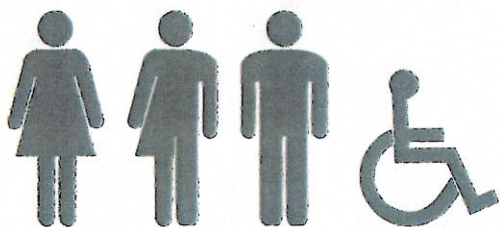
トイレについて

NPO 虹色ダイバーシティ(大阪)の調査によれば トランスジェンダーの約65%が職場や学校のトイレ利用で困ったり、ストレスを感じたりしていた。トイレを我慢し、膀胱炎などの排泄障害を抱えている人も25.4%もいたという。こうした声を受け、企業や自治体の間では性的少数者に配慮したトイレを用意する動きが出てきている。男女別だと入りにくいという声があるため、性の多様性を認める社会への試金石になりそうである。



ホテルグランビア京都

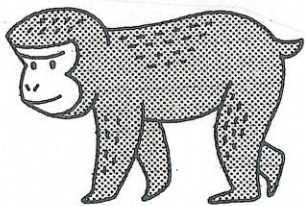
This is a gender-neutral bathroom.



It's for everyone.

REFUGEE RESTROOMS
refugeerestrooms.org

外国の表示の一例



編集後記

アメリカの研究グループが日米英仏の死亡統計などを分析してまとめた結果を見ると、これまで世界最高齢の人の年齢は伸び続けており、人間の寿命に上限はないとの見方もあったが、1997年にフランス人のジャンヌ・カルマンさんが122歳で死亡してから記録は更新されていない。こうしたデータをもとに研究グループは「人間の寿命に上限があることを強く示唆している」と結論づけている。それにしても人間の寿命は長いものだと思う。125歳を目標に、せめて100歳現役を目指しましょう。(羽賀)