

明日の家族を考える会 会報



第111号

2018年8月

- ・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

夏休み広場

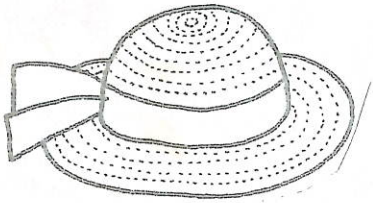
- ◇日時 2018年8月5日(日) 10:00~12:00
- ◇会場 前田集会所
- ◇対象 地域の親子

猛暑が続く中、今日の参加者は10人(子どもは7人・大人3人)子どもは6人が女の子、1人が男の子でした。

冷房のきいた快適な部屋で、河村さんの指導で、ネックレスや、腕輪、蝶蝶、竹とんぼ、などを手作りして、楽しく、にぎやかに遊びました。当会会員の参加は、河村さん、中島さん、羽賀さんの以上3名



ひまわり(向日葵)。花が太陽の方向を追うように動くことに由来する。太陽を追って動くのは生長が盛んな若い時期だけになり、完全に開いた花は東を向いたままになります。キク科ひまわり属。別名:ニチリンソウ(日輪草)、原産地はアメリカ、花言葉は後述(10ページ)しています。



夏休み広場風景

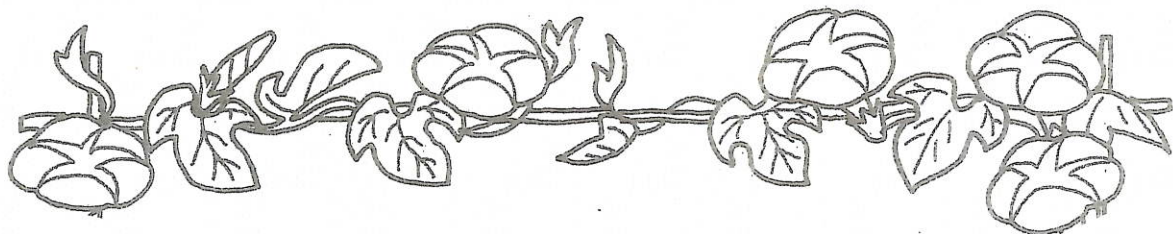


各自いろんなものを制作中です



車両をつなげて長い列車を作っています。





教室風景

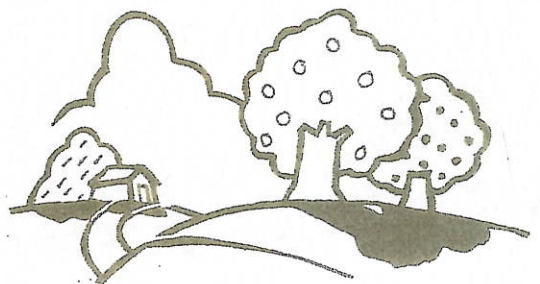
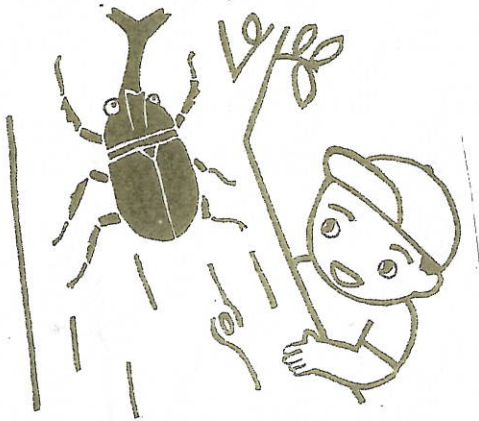


夏休み親子交流会

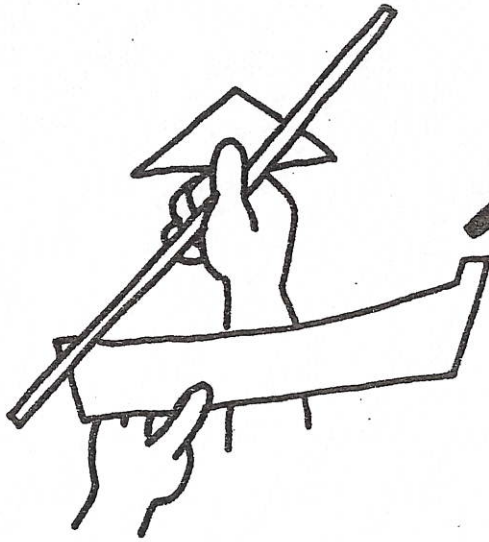
- ◇日時 2018年8月23日(木) 10:00~12:00
- ◇会場 芦屋市民センター
- ◇対象 小学校低学年の親子
- ◇内容 ①木の実を使って工作 ②影絵あそび ③絵かき歌
- ◇指導 河村照子さん ◇ボランティア 曾我部さん

参加者は24人(親14人、子供10人)。最初に木の実を使った工作をしました。各家族とも個性にあふれた作品が出来上がり驚きました。影絵あそびは子供たち一人ひとり、実際に前でやってもらいました。最後に絵かき歌を行い、これも子供たちにうたいながら黒板に絵を描いてもらいました。みんなとても良く出来ました。

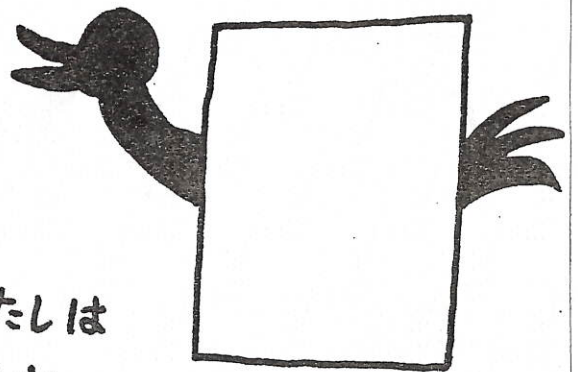
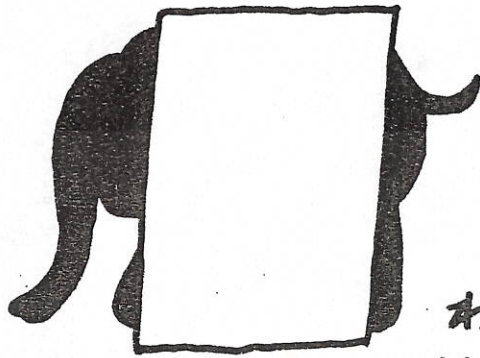
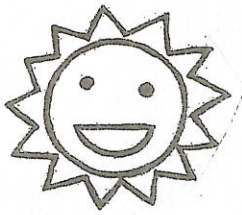




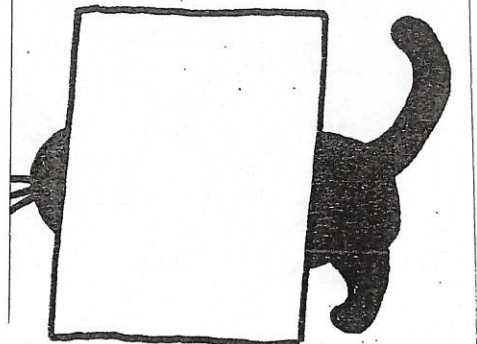
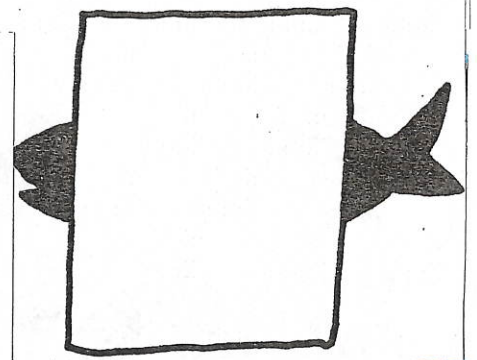
かげえあそび



せんどうさん



わたしは
だあれ……



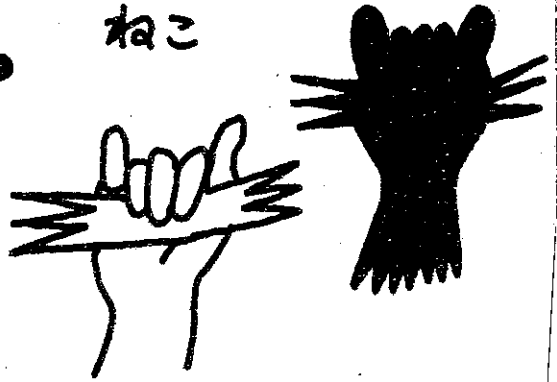
影絵実演中です

(7)

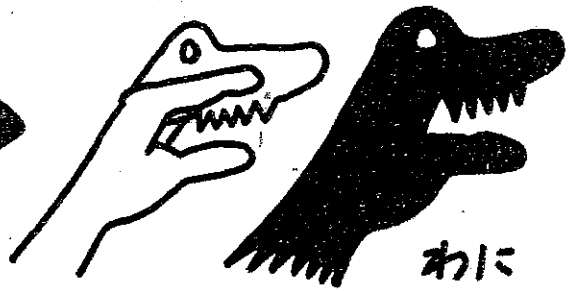
てんぐ



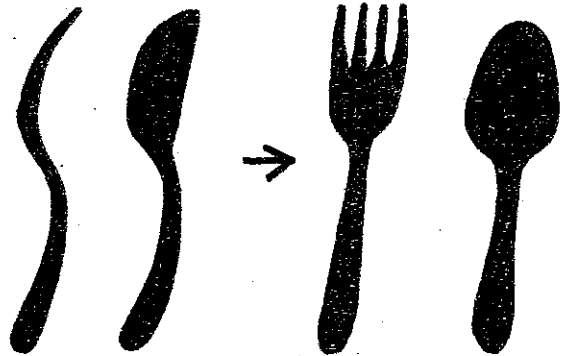
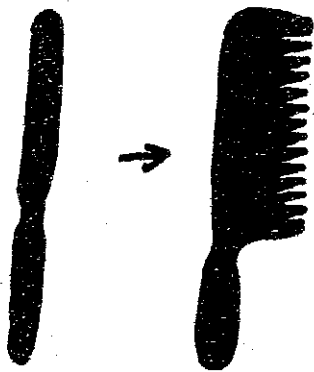
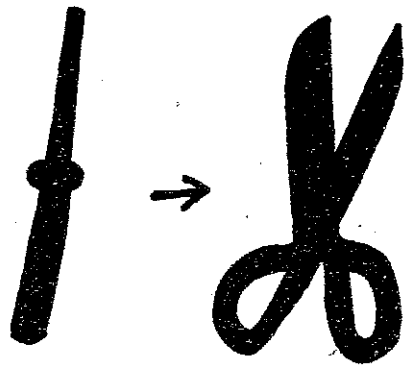
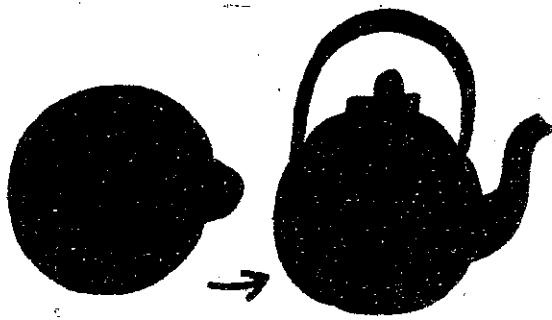
ねこ



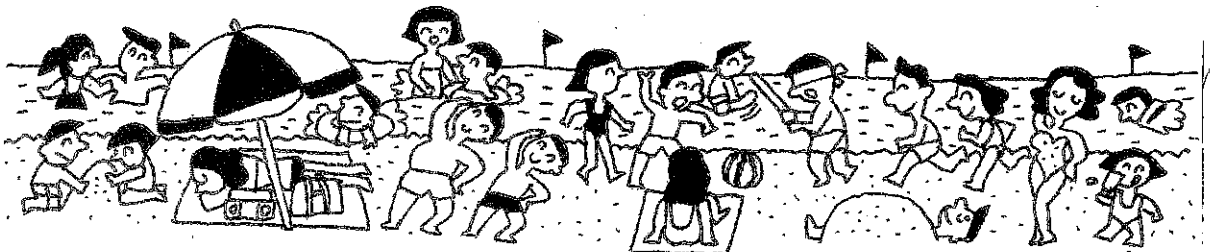
たばこをすうひと

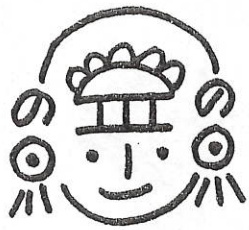


わに




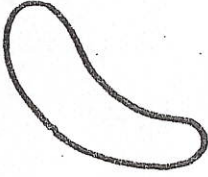


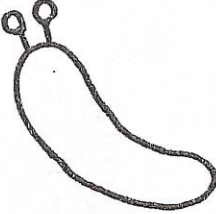


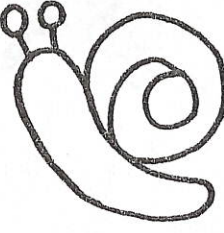

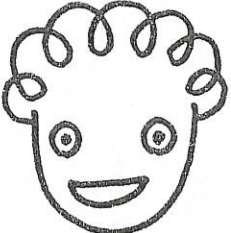
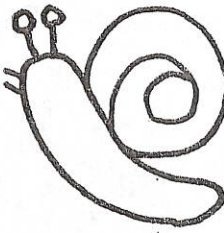


むきをかえると.....





えかきうた









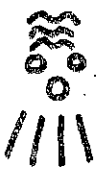


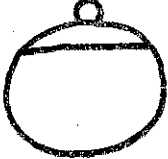


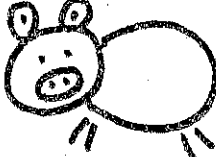
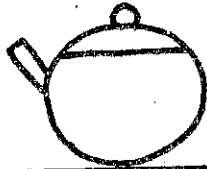

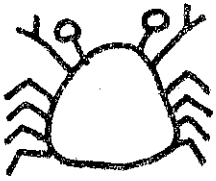
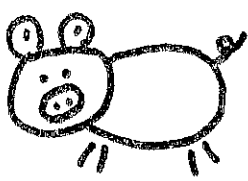
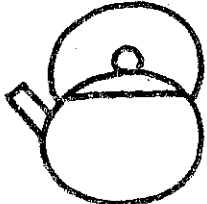


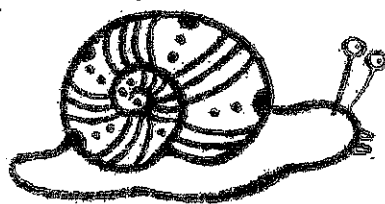
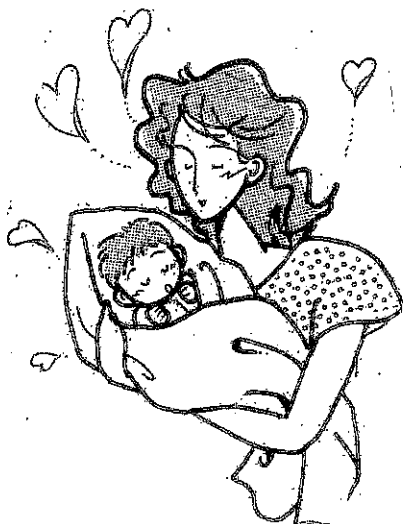
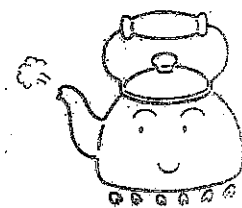
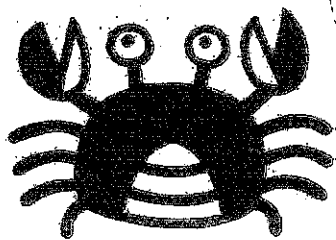
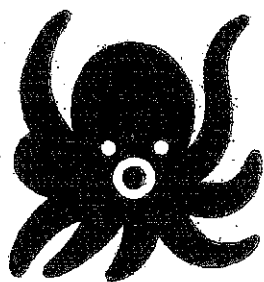
お か あ さ ん	か た つ む り	た め き
 <p data-bbox="699 181 772 405">まるまる ちよんちよん</p>	 <p data-bbox="1050 181 1123 421">バナナが一ぽん ありました</p>	 <p data-bbox="1433 181 1474 360">さんちやんが</p>
 <p data-bbox="724 450 772 663">まるきぶね</p>	 <p data-bbox="1054 439 1123 678">ペロペロキャンデー くっつけて</p>	 <p data-bbox="1437 398 1485 562">さんほして</p>
 <p data-bbox="724 707 772 954">おいけにうかべて</p>	 <p data-bbox="1054 707 1123 954">ぐるぐるまかして めがまわる</p>	 <p data-bbox="1426 607 1485 797">三えんもろうて まめかっぺ</p>
 <p data-bbox="724 987 772 1234">パーマのおかあさん</p>	 <p data-bbox="1054 976 1123 1234">あつというまに かたつむり</p>	 <p data-bbox="1426 819 1485 1010">おくち とんがらせて</p>
		 <p data-bbox="1426 1032 1485 1234">ぼくたぬき ほこぼん</p>



歌をうたいながら黒板に描いています

(9)

たこ		かに		ぶたさん		やかん	
	みみずが三つまたはつてきて		おむすびひとつありました		まるかいマちゃんまるかいてちゃん		まるちゃんが
	かえんべい三まいたへました		じやんけんぼんでぶうぶたつ		ちゃんちゃんちゃんちゃん		ぼうふうたれて
	あながやあやあふつてきて		あいにをしやうとちよきふたつ		まるちゃんちゃん		こぶだして
	ありあきばらばらふつてきて		あしをかいたらかにさんだ		まるまるちゃんちゃん		くちをとからせ
	あんどいらまにたこにゆらぶら				ぶうぶうぶう		やかんです



猛暑の夏、ひまわり（向日葵）が元気

=ひまわりの花言葉=

連日各地で猛暑が続いています。今夏の最高気温は、埼玉県熊谷市の摂氏41.1度、2番目は岐阜県下呂市金山41.0度、美濃市41.0度、40度を越したところでは、東京都青梅市40.8度、新潟県胎内市40.8度、新潟県三条市40.4度、名古屋市40.3度でした。この猛暑の中でひととき元気に咲き誇っていたのがひまわり（向日葵）です。



花言葉

「あなたを幸福にする」「あたは素晴らしい」「あこがれ」「愛慕」「崇拜」「光輝」「熱愛」「情熱」「待っててね」

・「あなただけを見つめる」

この花言葉はギリシャ神話の「三角関係」が由来となっています。「太陽の神アポロン」は女性の憧れの的。「水の精クリュティエ」もそんなアポロンに一目ぼれした1人。

そして2人は付きあうことに。アポロンは地味子クリュティエにすぐ飽きちゃいます。たまたま見かけた「絶世の美女レウコトエ（ペルシャ国の王女様）」に夢中になり、猛アタック、ついに一夜をともにします。

クリュティエは激おこで嫉妬の嵐です。アポロンはクリュティエのことを嫌いになりました。

哀れなクリュティエはそれでもアポロンを忘れることが出来ずに、彼を見つめ続けます。「飲まず食わずで9日間見つめ続けた」結果、ついにクリュティエは1本の「ひまわり」になりました。

・「いつわりの富」「にせ金貨」

これは太陽信仰のあるペルーの話が元になっています。ペルーでは太陽を見つけているひまわりは「神聖な花」とされ、儀式の際にひまわりをかたどった黄金の冠を、神殿の巫女が被る習慣がありました。

ある時、巫女がこの黄金の冠をかぶったまま逃げてしまったとか。スペインの侵略で奪われてしまったとか。そんな話が残っています。

黄金の冠を奪われてしまったことで「いつわりの富」と言われます。

○ひまわりの色と大きさによって異なる花言葉

- 白のひまわり・・・「程よき愛」
- 紫のひまわり・・・「悲哀」
- 大輪のひまわり・・・「偽りの愛」「にせ金持ち」
- 小輪のひまわり・・・「高貴」「愛慕」



○ひまわりの本数によって異なる花言葉。

- ・1本・・・「人目ぼれ」
- ・3本・・・「愛の告白」
- ・7本・・・「密かな愛」
- ・11本・・・「最愛」
- ・99本・・・「永遠の愛」「ずっと一緒にいよう」
- ・108本・・・「結婚しよう」

世界各地の今夏の最高気温

日本では連日の猛暑で摂氏40度を超える地域が続出しましたが、世界でも同じで、各地で記録的な高温になっています。

- *アフリカ北部のアルジェリアのウアルグラ 摂氏51.3度
この時期の最高気温の平均は43度で、それを8度も上回りました。
- *カナダ・オタワ 摂氏47度・・・観測史上最高
- *アメリカ・ロサンジェルス郊外 摂氏46度・・・観測史上最高
- *オマーン・グリヤット 摂氏42.6度
- *アルメニア・エレバン 摂氏42度・・・観測史上タイ記録
- *アメリカ・デンバー 摂氏40.5度・・・観測史上タイ記録
- *ジョージア・トビリシ 摂氏40.5度・・・観測史上最高
- *スコットランド マザーウェル 摂氏33.2度・・・スコットランド史上最高
- *中国・北京 摂氏39度・・・50年来の暑さ

世界の過去最高気温TOP5

1. カリフォルニア デスバレー 摂氏56.7度 1913年7月10日
2. チュニジア ケピリ 摂氏55度 1931年7月7日
3. イスラエル ティラットツヴィ 摂氏54度 1942年6月21日
4. クウェート スライビア 摂氏53.6度 2012年7月31日
5. パキスタン モヘンジョダロ 摂氏53.5度 2010年5月26日

8月の子育て支援活動

*カルガモクラブ・・・河村さん担当

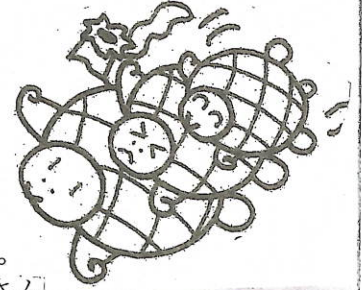
毎週第1火曜日10:00~11:30 前田集会所にて
第3木曜日13:00~17:00 同上

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 7日(火)は **7組の親子** (子どもは11人) でした。

8月16日(木)は **8組の親子** (子どもは12人) でした。
ボランティアは曾我部さん





↑ 河村さんが指導しています



割りばし鉄砲だぞ



まちの寺子屋

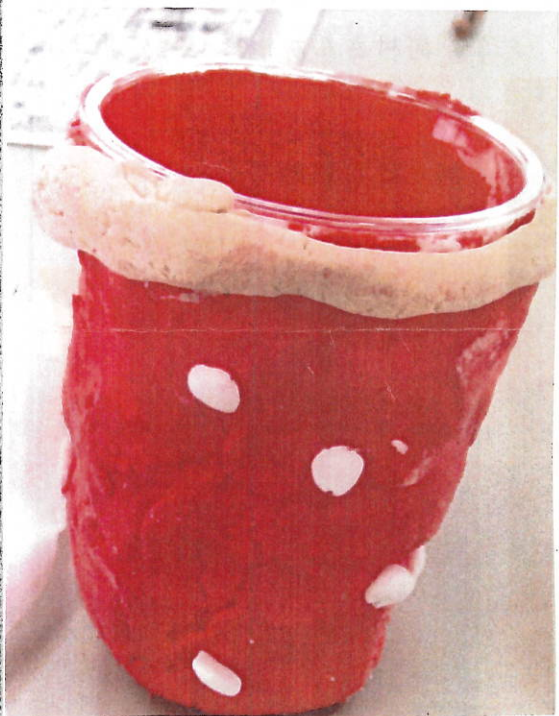


8月4日(土) 10:00~12:00 前田集会所にて=

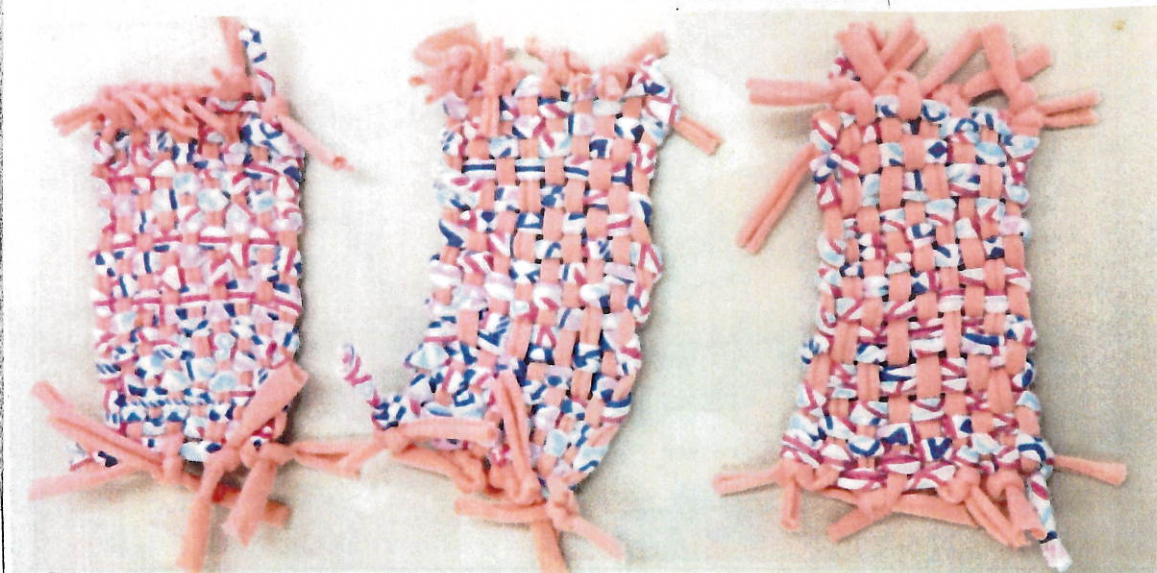
=粘土を使って花瓶を作りました=

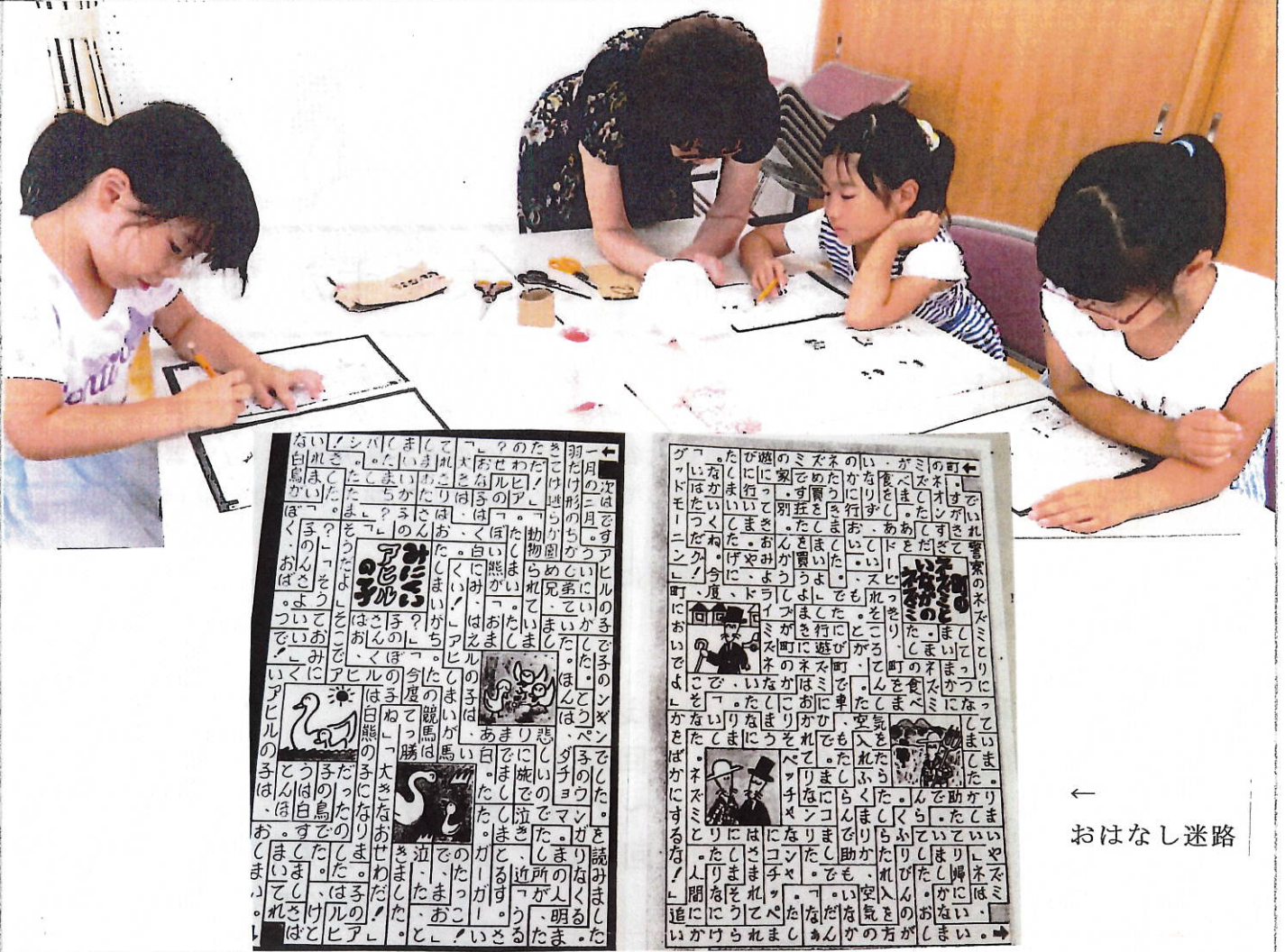
まちの寺子屋は、幼稚園児、小学校低学年を対象に毎月第1土曜日、
10:00~12:00 前田集会所(前田町8-17)で開設
しています

外は連日の猛暑です。今日の参加者は**4名**(女の子)でした。
粘土で花瓶を作り、花瓶の座布団も作りました。その後「おはなし迷路」
やお手玉をして遊びました。



上：粘土で作った花瓶 下：花瓶の座布団

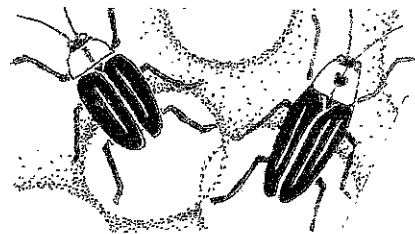




← おはなし迷路



お手玉で遊ぶ



＝知っておきたい知識＝

喉（のど）の年齢は大丈夫ですか？

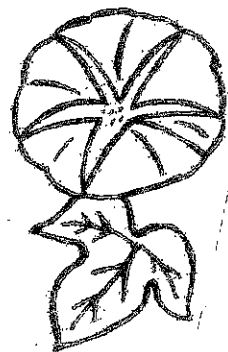
「食事中にむせてせきこんだ」、「せき払いが増えた」、「声がかすれる」、このような症状がある人は、喉が衰えて老化が始まっている可能性があります。東京医科歯科大臨床教授でもある池袋大谷クリニックの大谷良夫院長（呼吸器内科）は「喉は呼吸や食べ物の通り道として大事な役割をしており、全身の筋肉同様衰え始めるのが40代からという。飲み込む力の衰えなど加齢とともに次第に症状が出る。早目のケアが必要」とアドバイスされています。

○ごっくんテスト

30秒間に唾液を何回飲み込めるか

- ・飲み込む力の判定

8回以上	問題なし
3～7回	黄信号
3回未満	誤嚥（ごえん） に注意が必要



○「のどトレ」で筋力維持

1. 発声や舌出し

- ①「イーッ」と発生しながらあごをひきつける
- ②「両手の親指をあごの下に入れて持ち上げる。」

2. 「舌だし」トレーニング

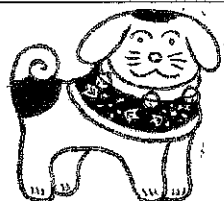
鼻呼吸で舌を突き出し、出来るだけ大きく前後左右に動かす。一日2回行う。

3. 誤嚥を予防するには粘りのある食べ物が良い

ヨーグルトが推奨されています。このほか、ねばねばしたもずくやわかめ、山芋短冊、刻んだオクラ、中華のあんかけなどが良いそうです。

4. パタカラ体操

大きな声で「パパバ、タタタ、カカカ、ラララ」と繰り返す。



編集後記

厚生労働省が公表した簡易生命表によれば、2017年の日本人の平均寿命女性87.26歳、男性81.09歳となり、過去最高を更新。1位は男女共に香港、2位は男子スイスで3位日本、女子は2位が日本。女性は90歳の大台が間近になってきた。ただし、自力で日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は女性74.79歳、男性71.14歳となっている。今後はこの平均寿命との差をどれだけ詰められるかが課題であると言われ、私たちも各自で健康寿命を延ばす生活習慣を心がけたいと思う。

(羽賀)