

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 羽賀紘一 ・事務局 守上三奈子
・発行責任者・編集人 羽賀紘一 ・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112号

2018年9月

9月度幹事会

○日時 2018. 9. 27 (木)
12:00~13:30
○場所 にしむら珈琲芦屋店2階禁煙室

○出席者確認 (敬称略) 河村、中島、羽賀、守上、以上4名

○配布資料 ①本日の次第

②芦屋市男女共同参画センター 新分庁舎1階平面図 ③同2階平面図

④ウィザスあしやフェスタ2019タイムスケジュール



ケイトウ (鶏頭)。別名：セロシヤ。和名：鶏頭。ヒユ科・ケイトウ属。原産地はアジア、アフリカ、アメリカの熱帯域。花言葉は「おしやれ」「気取り屋」。

- ⑤ワークショップ企画書記入例
- ⑥ウィザス No. 93夏号 ⑦No. 94秋号
- ⑧平成30年度 あなたにあげます! 10分間 団体名18。



○報告事項

協議会・定例会報告

*ウィザスあしやフェスタ2019について

- ①事務局担当は松丸さん
第4次男女共同参画行動計画について、事務局は協議会と対等の立場で企画運に当たるとされているので、この立場で進める。
- ②開催日程 2019. 3月17日(日)～19日(火) 予定
- ③プログラムについて・・・別途資料参照。
ワークショップについて・・・9月28日(金)提出で各団体に検討する。
企画書は別途資料(記入例)参照。
- ④新分庁舎平面図1階平面図、2階平面図・・・別途資料参照
- ⑤実行委員の選出
3団体・JAUWアシヤ 絵本で子育て支援センター、新日本婦人の会芦屋支部、3団体で10月幹事会までに実行委員長を決める。

○9月度子育て支援活動

- まちの寺子屋 9月 1日(土) 3名(男の子2名、女の子1名)参加。
- カルガモクラブ 9月 4日(火) 台風21号のため前田集会所閉鎖、中止。
9月20日(木) 5組の親子(子どもは9名)

○協議事項

- ワークショップ参加について 案1. 男と女の分かれ道=性の分化= 宮本さん
- 2. 宝塚歌劇関係 中島さん
- 3. 中国少数民族関係 羽賀さん
- 担当希望 バザー・・・河村さん、中島さん

○次回会合

10月25日(木) 幹事会 12:00～13:30 にしむら珈琲芦屋店2階禁煙室



幹事会の場所：にしむら珈琲芦屋店

ウィザスあしやフェスタ 2019 (案)

平成30年9月11日

日程(仮): 3月17日(日), 18日(月), 19日(火) 午前10時～

会場: 男女共同参画センターウィザスあしや 2階

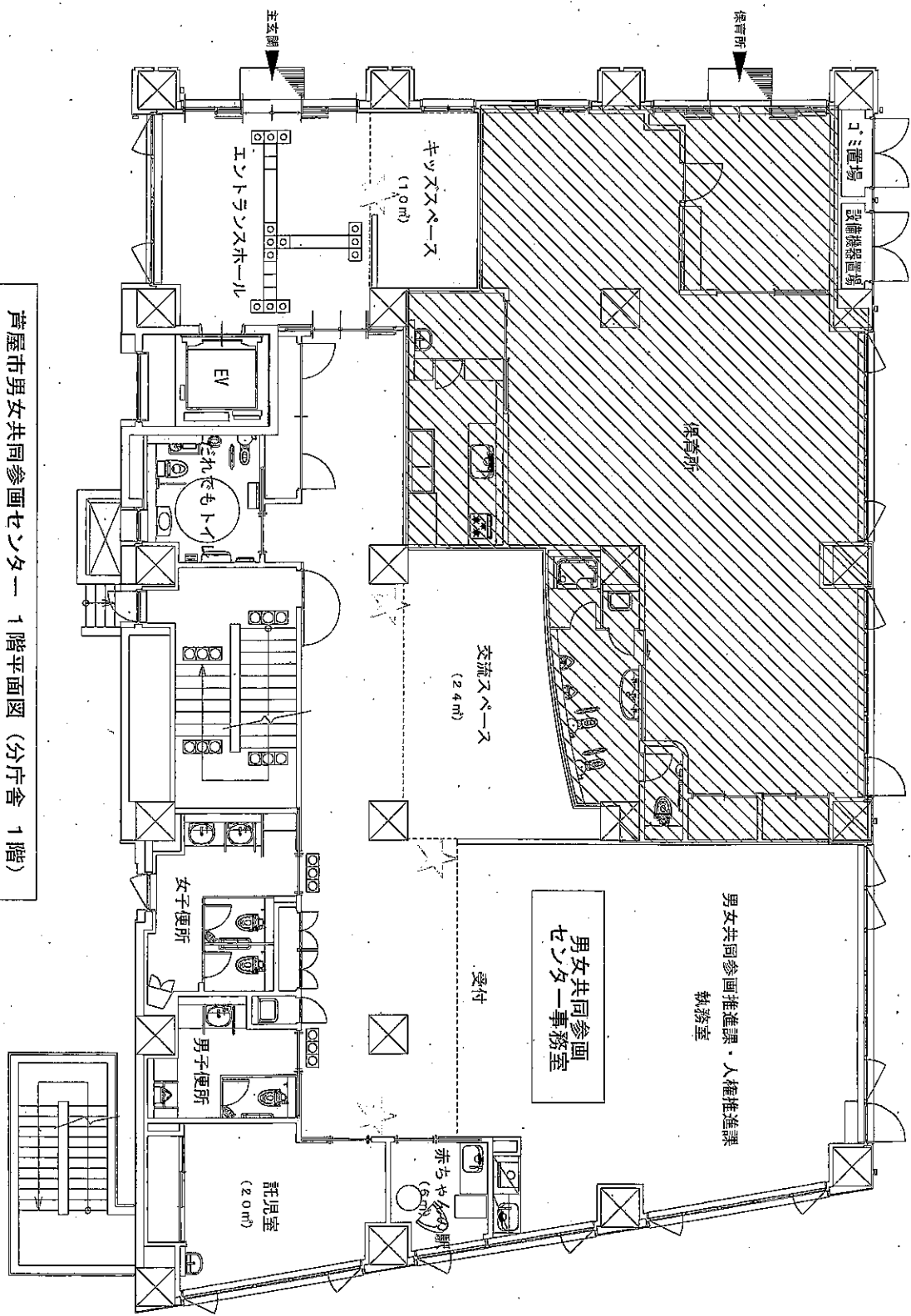
○タイムスケジュール

3月17日(日)【1日目】

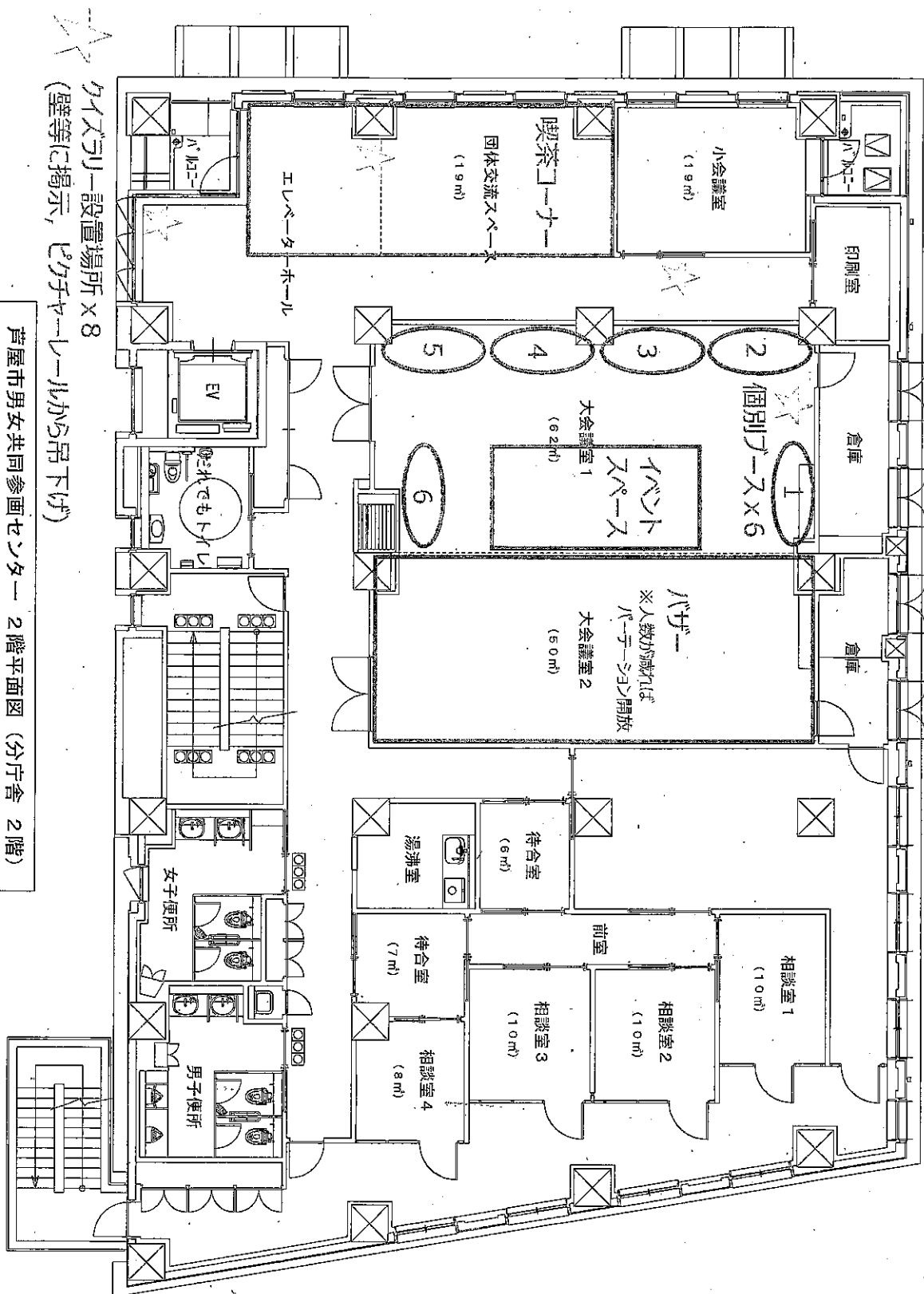
- 10:00～ 開会挨拶 <大会議室1>
(市長挨拶/団体協議会代表挨拶)
- 10:15～ 屋台ブース スタート(14:00まで) <大会議室1>
個別ブース×最大6枠 / イベントスペース
★個別ブース案(10:15～14:00まで)
・各団体協議会ブース
(各団体による紹介ブース。希望する団体のみ。)
・防災ブース(防災安全課) ・消防団体験(芦屋市消防団)
・工作教室(団体未定) ・コープの物販など
★イベントスペース案(時間は区切って行う)
・パルーンアート教室(パフォーマーによる)など
- 10:15～ 喫茶コーナー スタート(14:00まで)
<団体交流スペース, EVホール>
(販売するメニューを充実させることを検討。可能であれば小学生ボランティアを募集し, 参加いただく。)
- 10:15～ オープンプレイルーム スタート(14:00まで) <託児室>
(保育サポーターさんの配置が必要)
- 10:15～ クイズラリー スタート(14:00まで)
(1階4か所, 2階4か所に男女共同参画に関するクイズのボードを掲示。エントランスホールで入場者にクイズラリー参加シートを配布。)
- 11:00～ チャリティバザー スタート <大会議室2>
(10:30より整理券を配布。開始までは屋台ブースや喫茶コーナーを利用していただく)

14:30終了

★
カイズリー設置場所×8
(壁等に掲示、ピクチャールから吊下げ)



芦屋市男女共同参画センター 1階平面図 (分庁舎 1階)



芦屋市男女共同参画センター 2階平面図 (分庁舎 2階)

記入例

ウィザスあしやフェスタ2019 ワークショップ企画書

グループ名・団体名(芦屋市男女共同参画推進課)

ウィザスあしやフェスタ2019では、ワークショップに以下2つの形式を設けます。

- A フェスタ1日目に大会議室内で実施する「個別ブース(長机1つ程度のスペース)」の一角で行う
 B フェスタ2日目以降に会議室(詳細は設問3を参照)を利用して行う

設問1 上記のワークショップ「A 個別ブース」もしくは「B 会議室」での実施を希望しますか(いずれかに○)。											
A 個別ブース				B 会議室				C 希望しない (→設問4・5にお進みください。)			
設問2 (設問1で「A」または「B」を選択した団体のみ回答) 希望する企画についてご記入ください。											
(1) 企画テーマ名: こどもも大人も学べる防災講座											
(2) 実施内容 防災グッズや保存食の紹介, 避難所で活用できる手作りアイデアを実践するなど, 必要な災害への備えについて, 世代を問わず楽しみながら学んでもらう。											
☆ 集客想定人数 (30 人) ※団体関係者の動員人数を含む											
(3) 受講料等の有無		有 (円)		無							
(4) 所要時間		約 90		分							
設問3 (設問1で「B 会議室」を希望した団体のみ回答) 希望する会場・日時の番号を第2希望までご記入ください。											
会場	会議室は①～③の3部屋から選択ください。 ①大会議室1 : 収容人数45 (66) 人 ②大会議室2 : 収容人数30 (54) 人 ③小会議室 : 収容人数12人 ※ () 内は最大収容人数						日	① 3月18日(月) ② 3月19日(火)			
							開始時間	① 午前10時 ② 午後1時 ③ 午後3時			
第1希望						第2希望					
会場	②	日	①	開始時間	①	会場	②	日	①	開始時間	②
設問4 バザーもしくは喫茶について担当を希望するものを選択してください(いずれかに○)。											
A バザー (商品の値付け, 整理券の配布, 接客等)				B 喫茶コーナー (商品の選定, 仕入れ, 接客等)				C 希望しない (準備の手伝いを依頼する場合があります。)			
設問5 フェスタへの要望等がありましたらご記入ください。											
会議室での講座実施が他の団体との関係で難しいようであれば, 個別ブースでの実施も可能です。 フェスタ1日目は, 団体から5名参加予定です。											
(注意) 会場及び希望日時について, 調整が必要となった場合はご協力をお願いします。 企画内容の詳細は, 後日, ちらしの作成までに変更等の確認をさせていただく予定です。 講座の企画にあたっては, 各団体の動員可能人数や集客可能性を考慮し, テーマや内容を精査ください。											

送付先: 芦屋市男女共同参画センター FAX: 38-2175 平成30年9月28日(金)締切

平成30年度 あなたにあげます！10分間 《担当月一覧》

平成30年9月4日現在

	団体名	担当月
1	明日の家族を考える会	9月
2	芦屋川カレッジ 30期会	9月
3	芦屋市婦人会	9月
4	芦屋地区更生保護女性会	10月
5	JAUWアシヤ	10月
6	芦屋リーガルヘルスサポート	10月
7	NPO法人「絵本で子育て」センター・絵本講師の会 芦屋支部	11月
8	NPO法人遺言相続専門家相談所ひょうご	11月
9	国際ソロプチミスト芦屋	11月
10	GFD会	12月
11	芦屋母親連絡会	12月
12	新日本婦人の会芦屋支部	12月
13	川柳あしの会	2月
14	特定非営利活動法人 さんぴいす	2月
15	西宮友の会 芦屋方面	2月
16	兵庫県男女共同参画推進員 阪神南地域連絡会議	3月
17	保育グループにこにこ	3月
18	芦屋地区更生保護女性会	3月

★平成31年4月・5月・6月は未定(テーマ設定の上, 学習活動, 講座等を実施)。

9月1日は防災の日



災害の備えは大丈夫ですか？

非常用備蓄品と非常用持ち出し品に分けて準備しておくのが良いと言われています。下記しますので参考にしてください。

○非常用備蓄品

最低3日分を目安に多めに用意しておくが良い。

*飲料水・・・ペットボトルなど。1人1日3リットル程度が目安です。

水の配給を受ける場合に備えて、飲料水用のポリタンクやバケツなども準備しておく。

*食料・・・非常食品、レトルト食品、缶詰など。

乾物類や冷蔵庫にある冷凍食品など、普段の食材もそのまま非常時に役立ちます。

*生活用水・・・お風呂の残り湯など。

捨てないでおけば、もしもの時に生活用水や防火用水として役立ちます。

*簡易トイレ・・・防災グッズやアウトドア用品として様々なタイプがあります。

*消火器、消化用水・・・三角消化バケツなど。

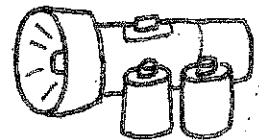
消火器の使い方を覚えておくこと。

*生活用品・・・カセットコンロ、予備カセットボンベ、ライター、ラップ、アルミホイル、缶切り、レジヤースシート、ガムテープ、ポリタンク、軍手など。

食事の時、ラップを食器にかぶせて使えば、食器をよごさないの
で、生活用水の節約にも役立ちます。

*工具、機材・・・のこぎり、ハンマー、バール、発電機など。

*その他・・・地図、地域の防災マップ、家族の写真など。



○非常用持ち出し品

非常時に両手が使えるように、リュックなどにまとめておくが良い。

いざという時にすぐに持ち出せる場所においておくこと。

食品の賞味期限など、定期的に中身をチェックしましょう。

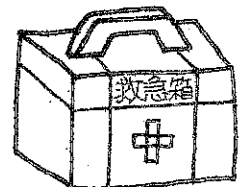
*食料・・・飲料水、缶詰、缶切り、レトルト食品、チョコレート、飴など。

チョコレートなど甘い物はカロリーが高く、心を落ち着かせる効果があります。

*救急用品・・・絆創膏、包帯、脱脂綿、鎮痛剤、常用薬、風邪薬、胃腸薬など。

*衛生品・・・ティッシュ、ウェットティッシュ、タオル、ビニール袋、歯磨きセット、生理用品、オムツ、携帯トイレなど。

ウェットティッシュは、体を拭いたり食器の汚れを取ったり、水が不足する災害時に役立ちます。多めに用意しておくとうい。



*現金・貴重品・・・現金、印鑑、免許証、や健康保険証(コピーでも可)、家のスペアキーなど。

公衆電話の利用なども考えて、現金は紙幣だけでなく、小銭も用意しておくとうい。

*衣類・・・防寒具、下着、靴下、使い捨てカイロなど。

*生活用品・・・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の簡易充電器、ライター、マッチ、ろうそく、ナイフ、軍手、マスク、雨具、ゴミ袋、筆記用具など。

*その他・・・防災ずきん、ヘルメット、ホイッスル、ロープなど。

＝大阪北部地震直後のアンケート結果＝

6月18日に大阪北部地震が発生。大阪市北区、高槻市、枚方市、茨木市、箕面市の5地区では、最大震度6弱が観測されました。リビング新聞が発生から2週間後に読者394名にアンケートを実施した結果、下記のようにになりました。今後の備えの参考にしてください。

○普段から地震や災害への備えをしていましたか？

備えていた・・・49.5% 備えていなかった・・・46.4%

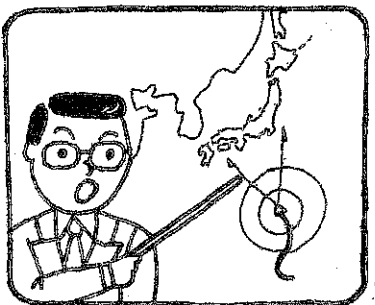
○役に立ったと感じた備えは何ですか？

- 1. 家具などの転倒防止・・・36.8%
- 2. 水・食料・電池・簡易トイレなどの備蓄・・・15.9%
- 3. 物を減らす・整頓・・・15.9%
- 4. 非常用持ち出し袋・・・15.4%
- 5. 家族との連絡手段の確認・・・12.6%
- 6. 防災メールへの登録・・・12.6%
- 7. 高所の物を移動・・・10.4%
- 8. 積極的な近所付き合い・・・9.9%

尚、発生直後に「離れている家族や友達に連絡を取った人」は92.1%

うち、直後に連絡が取れた通信手段はスマートフォン向け無料通信アプリ「LINE」が65%で最多だった。

今回の地震でスマホの必要性をあらためて認識した人が多かったそうです。



運動不足度セルフチェック

9月1日は、「県民健康デー」です。9月1日～9月30日までを「健康づくり強調月間」に設定し、健康づくりに関する普及啓発が実施されています。

大切なことは自分の状態を知ること。定期的にチェックして改善が必要なところは、普段の生活から見直し、先を見据えた健康生活を送りましょう。

まずは、下記の運動不足度セルフチェックをしてみてください。

運動不足度セルフチェック

当てはまる方に
✓を付けてね



1 背中に手を回しにくい。 はい いいえ

7 立ったまま靴下を履けない。 はい いいえ

2 1階分でもエレベーター、エスカレーターをよく使う。 はい いいえ

8 お腹が出たのが原因で着られなくなった服やズボンがある。 はい いいえ

3 つい、歩いていくところへの外出を避けてしまう。 はい いいえ

9 坂道や階段をのぼると、息切れがする。 はい いいえ

4 休みの日は家でゴロゴロしていることが多い。 はい いいえ

10 行動を起こす際に、つい「よっこらしよ」と言ったり、終える際にため息をついたりする。 はい いいえ

5 立ったり、座ったりする際に支えがほしい。 はい いいえ

11 トボトボと歩くことが多い。 はい いいえ

6 よく物につまずく。 はい いいえ

12 軽い運動であっても、翌日まで疲れが残る。 はい いいえ

判定

はいの数が

0個

この調子で体を動かしましょう

3個～5個

運動不足気味です

1個～2個

注意が必要です

6個以上

間違いなく運動不足です。総合的に健康づくりを見直す必要があります。

良寛さんの「丁度よい」

もう昔のことですが、ドライブしたときに中国自動車道、本郷PAの建物の壁にこの詩が掲げられていました。

どういう意味でここにあったのか定かではありませんが、何か気に止めるところがあって写真に収めていたものです。

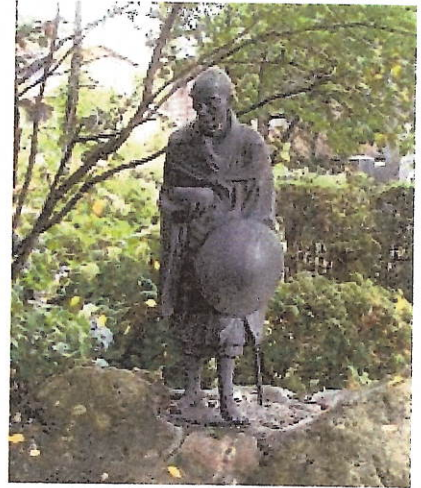
良寛さんは江戸時代後期の曹洞宗の僧侶、歌人、漢詩人、書家。新潟県出身。

俗名山本栄蔵または文孝。

あとで調べて分かったのですが、この詩は「良寛さんが人生に迷い、苦悩の日々を送っていたときに聞こえてきた言葉」とのことです。この言葉聞いて良寛さんは自己否定の苦悩から開放され、元気を取り戻したそうです。

自責の気持ちが強くて悩むときにはぜひこの言葉を思い出してください。

1758年11月2日 - 1831年2月18日



長岡市隆泉寺の良寛像

丁度よい
良寛

お前は お前でもちろん丁度よい
顔も 体も 名前も 姓も、お前は
それは 丁度よい。
食も 食も 親も 子も 息子の
嫁も どの孫も、それは お前に丁度
よい。 幸も 不幸も 喜びも、
悲しみさえも 丁度よい。
歩いた お前の 人生は 悪くも
なければ 良くもない。
お前にとて 丁度よい。
地獄へいこうと 極楽へいこうと
いったところも 丁度よい。
うぬぼれる 要もなく 卑下する
要もなく 上も なければ 下もない。
死ぬ 日月さえも 丁度よい。
お前は それは 丁度よい。

良寛さんの人生訓

9月の子育て支援活動

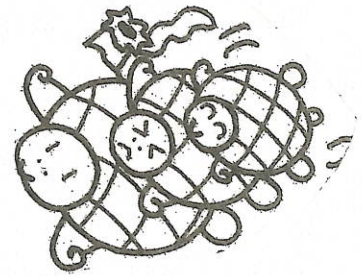
*カルガモクラブ . . . 河村さん担当

毎週第1火曜日 10:00~11:30 前田集会所にて

第3黙祷日 13:00~17:00 同上

0歳児から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。



9月4日(木)は、台風21号通過のため中止しました。

20日(木)は、**5組の親子**(子どもは9人)が参加されました。

今日は一日雨が降ったので参加者はクルマで来られた人だけになりました。
ボランティアはなし

今後の予定

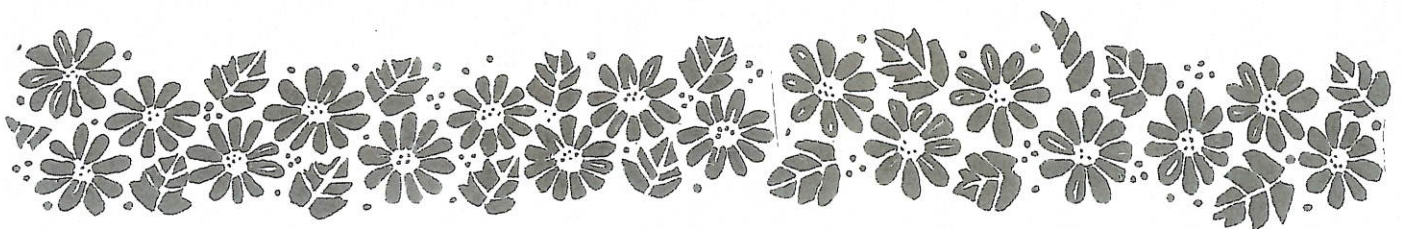
10月 2日(火)	11月 6日(火)	12月 4日(火)
10月18日(木)	11月15日(木)	12月20日(木)

問い合わせ先 カルガモクラブ担当河村 ☎31-1655

12月20日はクリスマス会です

火曜日は 午前 10:00~12:00 開所時間内は自由に参加ください

木曜日は 午後 1:00~ 5:00



ファミリーフェスタ2018

主催 前田地区集会所運営協議会

場所 前田集会所

日 時 10月28日(日)

10:00～12:00

西日本チャリティバザー

収益金は西日本豪雨災害のために寄付します。

13:30～14:30

親子ステージ

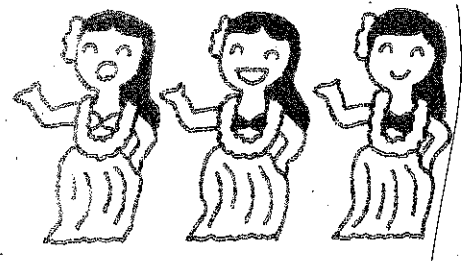
人形劇 紙芝居 マジックショー

・明日の家族を考える会が担当します

14:40～15:40

ミニライブ

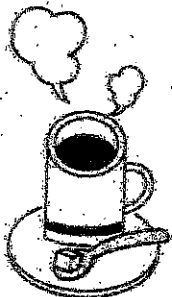
ギター演奏 フラダンス



10:00～16:00

作品展示

習字 絵画 刺し子 押し花 写真 はがき絵



10:00～16:00

カフェコーナー

コーヒーとお菓子 200円



注) 参加料は無料です

まちの寺子屋

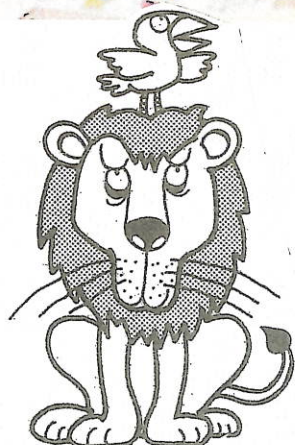
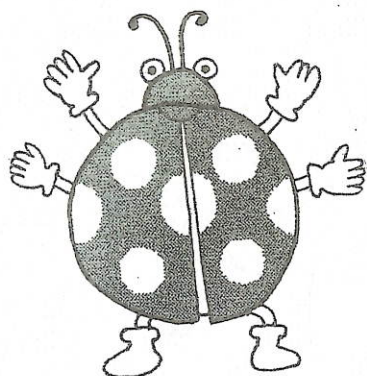
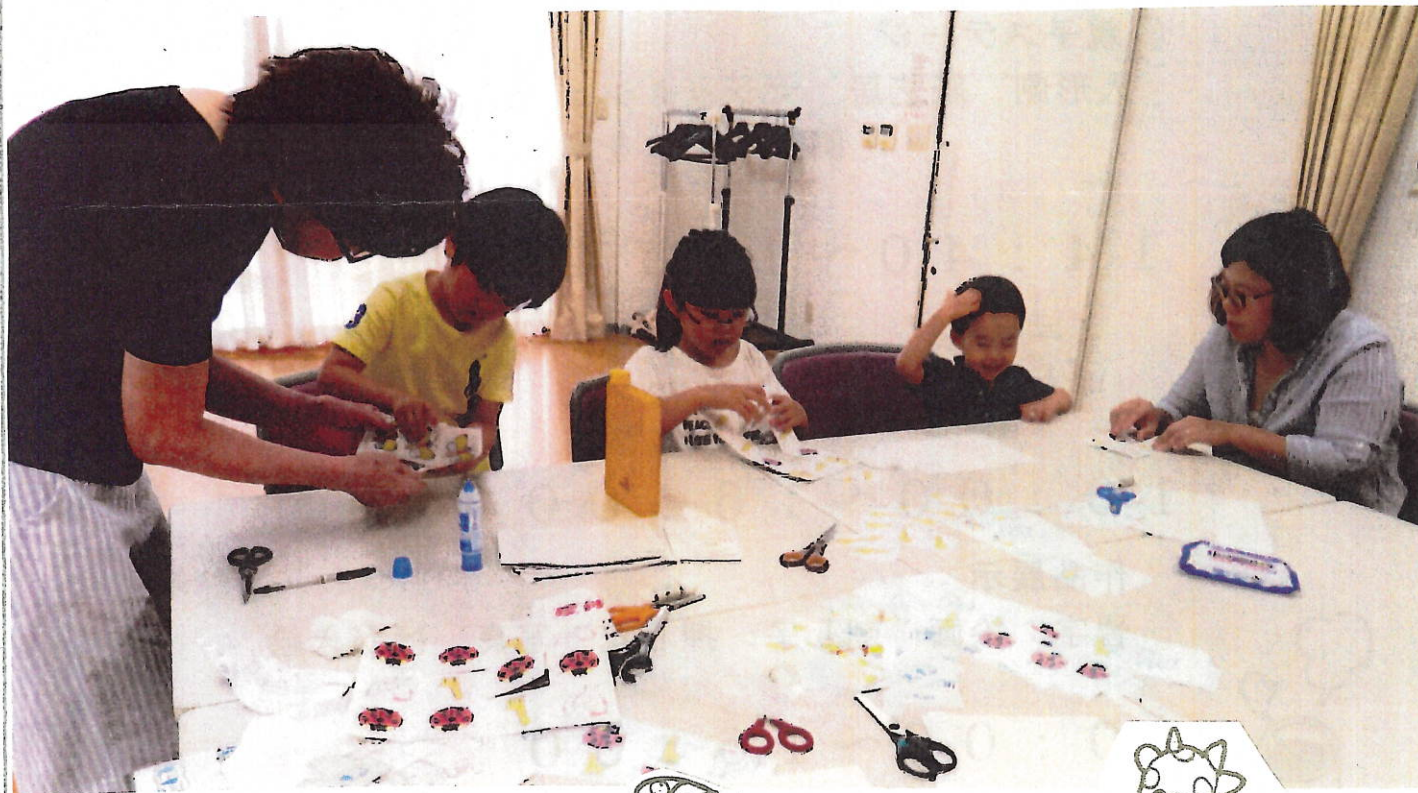


9月1日(土) 10:00~12:00 前田集会所にて

＝絵合わせパズルを作りました＝

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。

今日の参加者は **3名** (男の子2人、女の子1人)。河村さんの指導で
みなさん上手に出来ました。出来たパズルで楽しく遊びました。
ボランティアは、なし。



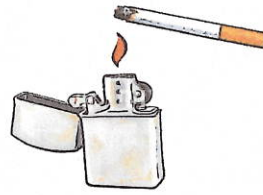


動物の絵が画かれたカードを合わせます



指導しているのは河村さん

=知っておきたい知識=



たばこの害の総損失 2兆500億円 =厚生労働省推計=

推計は、厚労省の検討会がたばこと病気の因果関係が「十分ある」、もしくは「示唆される」と判定したがんや脳卒中、心筋梗塞、認知症の治療で生じた医療費を国の統計資料を基に分析。こうした病気に伴って必要になった介護費用や、タバコが原因で起きた火災の消防費用、吸い殻の処理などの清掃費用も算出した。

○たばこによる総損失額・・・2兆500億円

- ・喫煙者の医療費 1兆2600億円
- ・受動喫煙が原因の医療費 3300億円
- ・病気に伴って必要になった介護費用 2600億円
- ・たばこが原因の歯・歯周病の治療 1000億円
- ・たばこが原因で起きた火災の消防費用 1000億円



○発がん性物質・・・煙に70種含む

たばこの健康リスク

喫煙者が吸うたばこの煙には、発がん性物質が約70種類ふくまれているとされる。厚生労働省のたばこ白書は喫煙で引き起こされる病気として肺がんや胃がんなどさまざまながんや脳卒中、歯周病、慢性閉塞性肺疾患を列挙。また認知症の発症も喫煙との因果関係が示唆されるとしている。

受動喫煙で周りの人が吸い込む副流煙はニコチンなどの有害物質が主流煙の数倍も含まれている。受動喫煙は、乳幼児の突然死症候群や子供のぜんそくの原因にもなる。



編集後記

先月、内閣府が全国18歳以上の男女1万人に面接して生活への満足度を調査した結果が公表された。これによると「生活に満足」は74%で過去最高を更新した。

また、現在の所得や収入に「満足している」「まあ満足している」と答えた人の割合は51.5%で過半数を占めた。

日常生活に「悩みや不安を感じている」とした人は63.0%、内訳は、複数回答で「今後の生活設計」が55.4%、で最も多く、「自分の健康」が54.5%で続いた。生活にも収入にも満足している人が過半数とは驚きました。

(羽賀)