

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113号

2018年10月

10月度幹事会

○日時 2018. 10. 25 (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) 岩尾、上田、大脇、河村、羽賀、宮本、以上6名

○配布資料①本日の次第

②フェスタ2019ワークショップ企画書集計結果

③新分庁舎移転後の「芦屋市男女共同参画センターウィザスあしや」について

④芦屋市男女共同参画センターウィザスあしや移転のお知らせと男女共同参画センター案内図



マリーゴールド。和名：クジャクソウ (孔雀草)、万寿菊、千寿菊。

キク科コウオウソウ属。花言葉は「信頼」「勇者」「生命の輝き」「変わらぬ愛」

○報告事項

1. クラブ旗が出来ました。(現物披露)

今後、公開学習会や諸行事のときに壁などに取り付けて当会のPRに使用する。

2. 10月度子育て支援活動

カルガモクラブ10月 2日(火) 7組の親子(子どもは9人)が参加

10月18日(木) 15組の親子(子どもは25人)が参加

*参加者が増えた要因は、隣の教室で習字の書き方教室をやっているここに参加の親子が終わると当教室に来るようになったためです。

○協議事項

フェスタあしや2019について

17日の内容と参加者確認 バザー: 河村さん、中島さん、守上さん

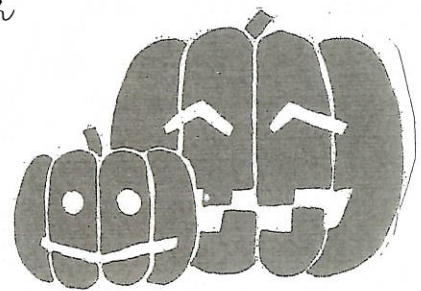
19日、ワークショップ: 岩尾さん、河村さん、宮本さん

20日 ワークショップ: 羽賀さん

チラシ作成について: 3通り羽賀さんが作成する。

*講師肩書きは 宮本さん: 芦屋市産婦人科医
中島さん: 元タカラジェンヌ
羽賀さん: 中国少数民族研究家

*写真はHP上のものを使用します。



○次回会合

11月22日(木) 幹事会 12:00~13:30 にしむら珈琲芦屋店2階禁煙室



上田さん

河村さん

宮本さん

大脇さん

羽賀さん

岩尾さん

にしむら珈琲芦屋店2階禁煙室にて

平成30年10月2日

新分庁舎移転後の「芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや」について

1 使用開始日

- ・平成31年1月21日(月)から、会議室・団体交流スペース(予約必要)、交流スペース・図書コーナー等をお使いいただけます。

2 オープニングセレモニー及び記念事業

- ・開催日は平成31年1月19日(土)
13時30分からオープニングセレモニー、13時40分から記念事業(基調講演、パネルディスカッション)、16時20分から交流会(希望者のみ)
- ・男女共同参画団体協議会構成団体から各1名を招待させていただく予定です。

3 予約の時期(移転後は予約システムが稼働予定)

- ・移転前と変更はありませんが、システムから予約が可能になります。

(1) 使用日の4カ月前から使用日まで

- ・男女共同参画登録団体、国・県等が男女共同参画推進を目的とした事業に使うとき

(2) 使用日の3カ月前から使用日まで

- ・あしや市民活動センター登録団体が市民参画及び協働の推進を目的とした事業に使うとき

(3) 使用日の2カ月前から使用日まで

- ・その他、上記(1)(2)以外で使うとき

4 使用料の減免

- ・移転前と変更はありません。上記1(1)(2)は引き続き、3割を減免します。

5 駐輪等

- ・自転車は、月曜日から土曜日まで、新センターの地下1階及び市役所駐輪場
- ・バイクは、月曜日から土曜日まで、市役所駐輪場
- ・自動車は、開庁日の月曜日から金曜日まで市役所市民駐車場(市役所地下2階)へ。市役所開庁日(土・日・祝日等)はご利用いただけません。

6 移転の時期

- ・平成30年12月28日(現センター年末閉館日)に男女共同参画推進課は引越作業を行います。31年1月18日までは現センターを使用します。

芦屋市男女共同参画センターウィザスあしや 移転のお知らせ

平成31年1月19日から、芦屋市男女共同参画センターウィザスあしやは現在の公光町5番8号から精道町8番20号に移転します。

移転後は貸室が現在の1室から最大3室になり、1階にはキッズスペースや個人のための交流スペースが新設されます(案内図は裏面を参照)。

貸室使用申込について

申込期間

男女共同参画センター登録団体は 4か月前から
 市民活動センター登録団体は 3か月前から
 その他のかたは 2か月前から
 (該当日が休館の場合は翌開館日)

申込方法

使用申込は、施設予約システムを利用するか窓口までお問い合わせください。(※お電話での予約はできません)
 一度納入された使用料は原則返金できませんので、
 使用日時をご確認のうえ、お申込みください。

【施設使用料等】

名称	広さ (㎡)	定員 (人)	施設使用料金(円)		
			午前9時30分~正午	午後1時~3時	午後3時~5時
小会議室	19	12	500	400	400
大会議室1	62	45(66)	1,600	1,300	1,300
大会議室2	50	30(54)	1,300	1,000	1,000
団体交流スペース	19	18	-	-	-

※定員欄の○内は、最大収容人数

問合せ先

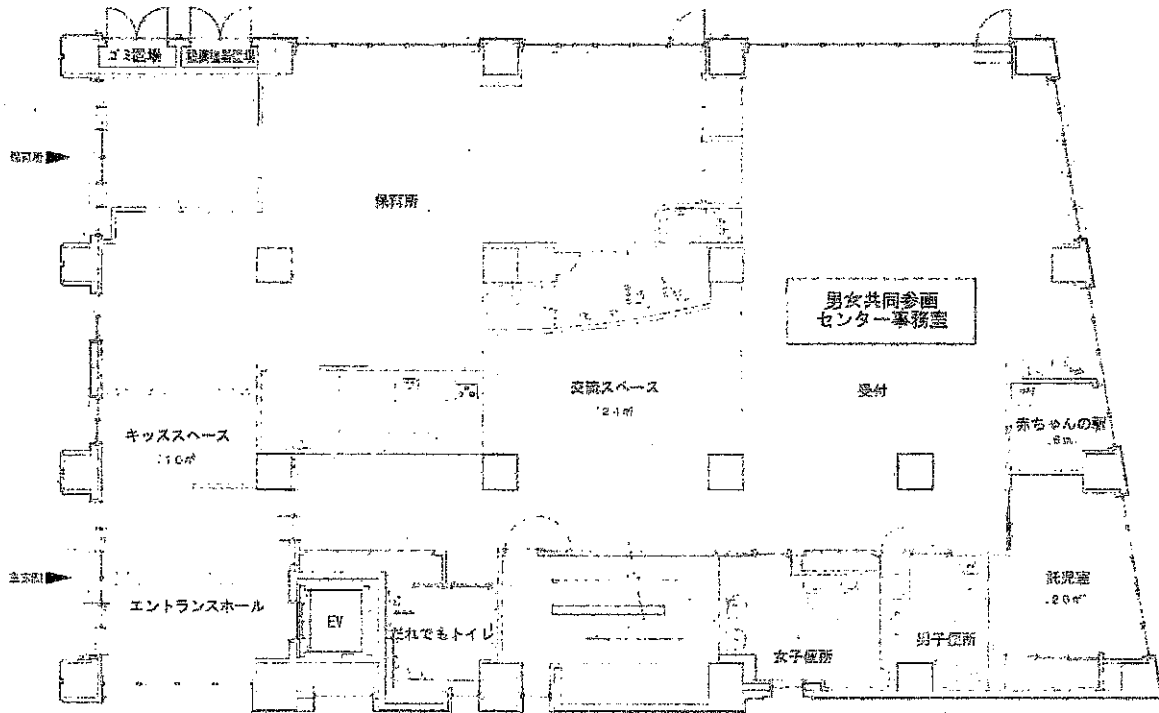
〒659-0065
 芦屋市公光町5番8号 公光分庁舎北館1階
 芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや
 【開館時間】 午前9時から午後5時30分まで
 【休館日】 日曜、祝日、12月28日~1月4日
 TEL : 0797-38-2023 FAX : 0797-38-2175
 E-mail : josei-ce@city.ashiya.lg.jp

男女共同参画センター案内図

1 階

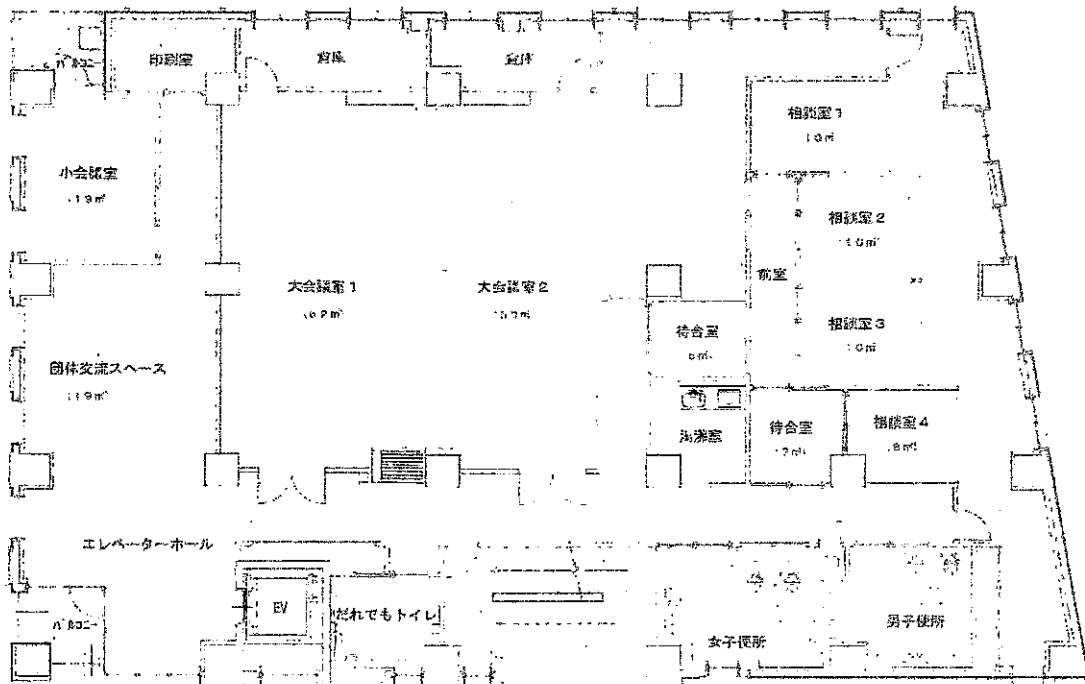
- 【主な施設】
- ・受付
 - ・キッズスペース
 - ・交流スペース
 - ・託児室
 - ・赤ちゃんの駅

自転車はセンター地下1階及び市役所駐輪場、バイクは市役所駐輪場をご利用ください。



2 階

- 【主な施設】
- ・大会議室 1、2 (プロジェクター、スクリーン、マイク)
 - ※1と2を合わせて利用することもできます。
 - ・小会議室(ホワイトボード)
 - ・団体交流スペース
 - ・各種相談室



運動で元気に長生きしましょう

10月8日は体育の日(10月の第2月曜日)です。2020年より「スポーツの日」に名称が改められます。「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨としています。

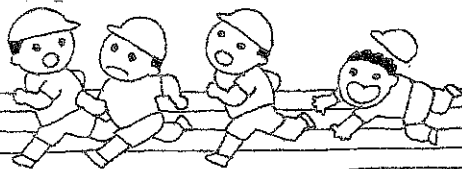
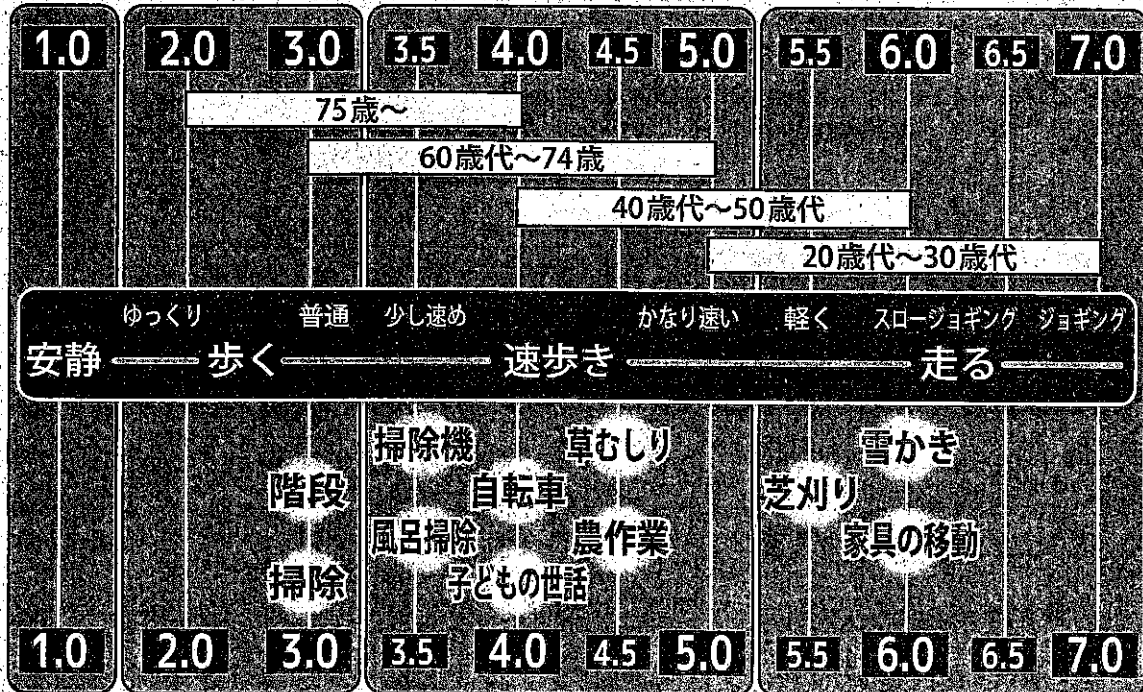
先日、健康長寿を実現するためのいきいきライフセミナーが行われた。この中で東京都健康長寿医療センター研究所は65歳以上の約5000人を対象に、どんな日常生活を送れば健康長寿が実現出来るかという視点で、身体活動と病氣予防の関係について研究を2000年から18年続けてきている。

この研究成果に基づいて健康長寿を実現するための生活法が提案されました。

○丈夫な足腰が健康の目安であること

足腰が弱ると、歩行速度が低下する。青信号の点滅が早く始まるようになったと感じたら、足腰が弱ってきたサインです。また認知機能が低下すると、早く歩けなくなる。予防策はよく眠って老廃物を除去すること。日中良く筋肉を使い、夜は十分に眠れば、健康長寿が実現出来る。

1 日常生活における身体活動強度(メッツ)の目安と各年代の適度な強度(中強度)の範囲



○健康にいい黄金律は一日8000歩で20分の中強度活動
 速歩きは多ければ多いほど健康によいというわけではなく、8000歩20分
 10000歩・30分も効果は変わらない。
 最良の生活習慣は、運動する量と質、タイミングの組み合わせで決まり、これ
 に気象や地理などが影響するという。

2 日常身体活動(歩数・中強度活動時間)と健康効果の関係



3 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2000歩	0分	●ねたきり
4000歩	5分	●うつ病
5000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	●肥満

ファミリーフェスタ2018

◇日時 2018年10月28日(日) 10:00~16:00

◇会場 前田集会所

◇主催 前田地区集会所運営協議会

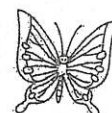
○西日本チャリティーバザー・・・収益金は西日本豪雨災害のために寄付されました。

○親子ステージ・・・河村さんが担当

人形劇「はらぺこあおむし」

パネルシアター「ぞうさんの帽子」

*参加者は約20名でした。



○フラダンス・・・Welina (ヴェリナ) のみなさん

アロハウィークフラ

ホロホロカア

ヘウイ

フキラウソング

パパリナラヒラヒ

花は咲く

ウルパラクァ

ワイキキ

○ギター演奏・・・ドルチェのみなさん

○作品展示

河村さんの作品他 習字 絵画 刺し子 押し花 写真 はがき絵など。

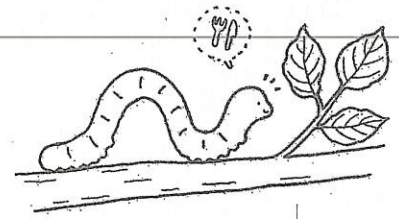
○カフェコーナー・・・コーヒーとお菓子



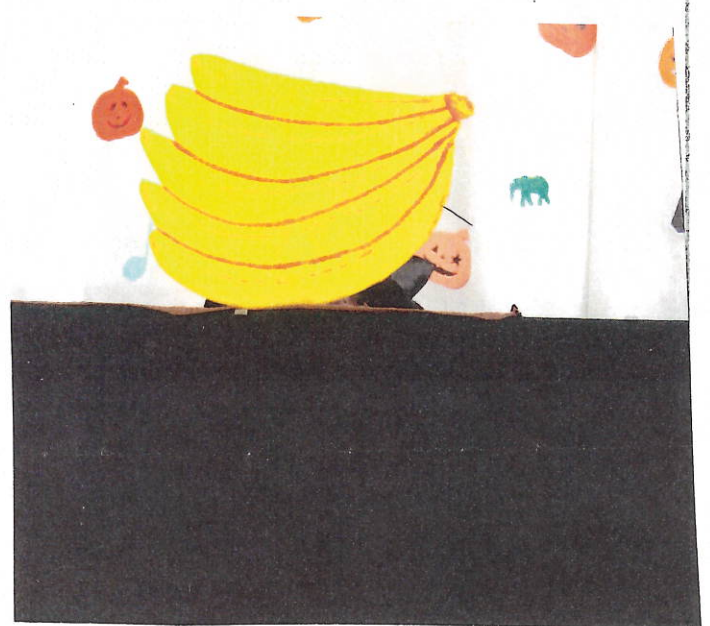
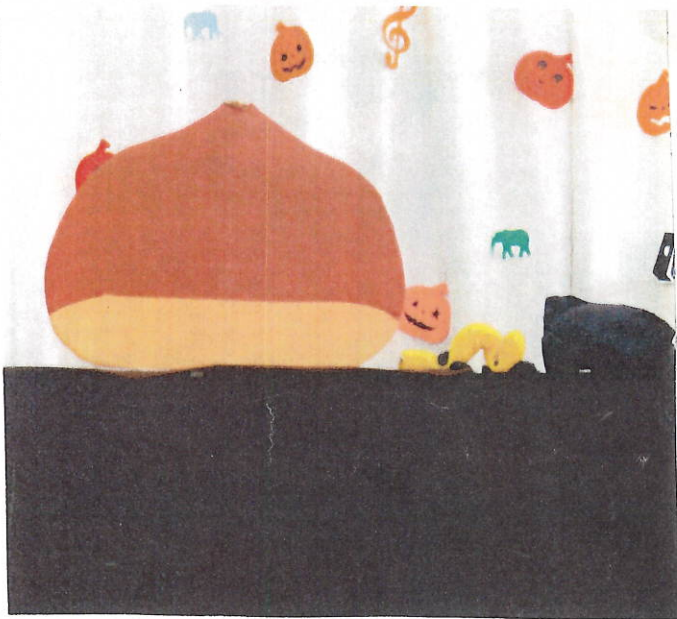
畑にいろんな野菜を植えました

人形劇

はらぺこあおむし

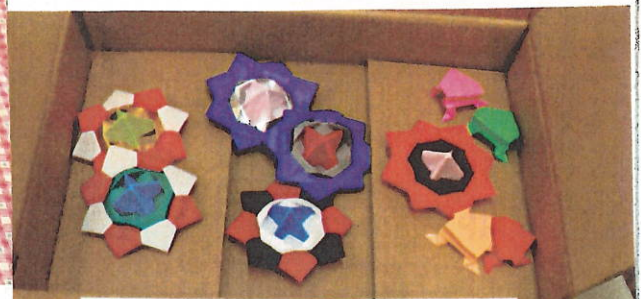


ぶどうやバナナ、くりをたくさん食べて、あおむしはどんどん成長し、最後は見事にきれいなちょうちょになりました。

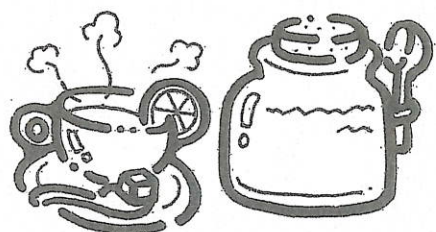




作品展示



ご自由に
お持ち帰り下さい



前田集会所フェスタ



フラダンス





手品



作品展示室



ギター演奏

10月の子育て支援活動

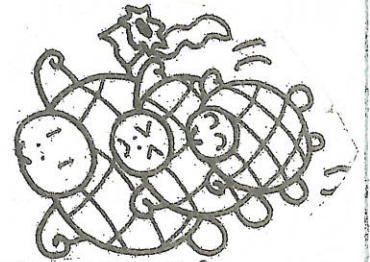
*カルガモクラブ・・・河村さん担当

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。



10月2日(火)は、**7組の親子**(子どもは9人)が参加されました。今日は秋晴れの良い天気でしたので公園行きで少ないかなと思っていたら新しい親子が大勢来られて手遊びなどをしてにぎやかに遊びました。

18日(木)は、**15組の親子**(子どもは25名)が参加されました。今日は気候が良くなったためか、大勢の参加があり、一時は大混雑になりました。ボランティアは、なし。

いじめ認知件数 41万人

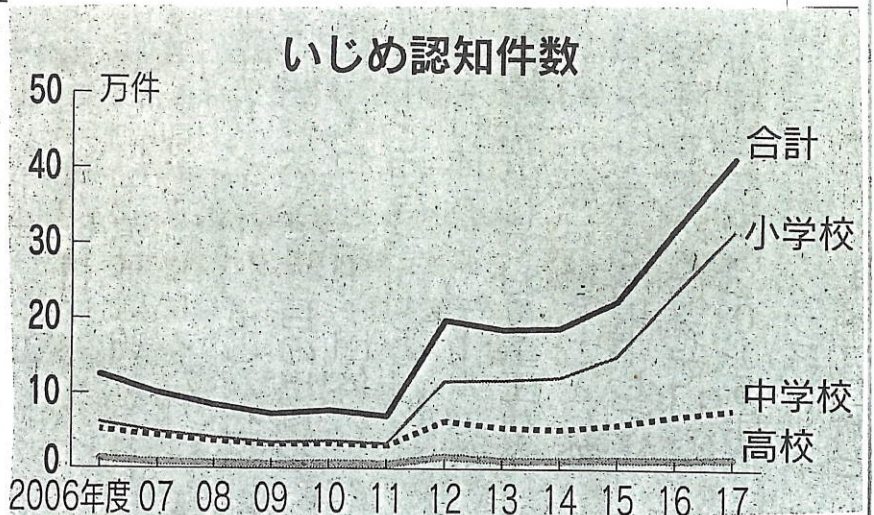
全国の小中高校などで2017年度に認知したいじめが過去最多の41万4378軒だったと文部科学省の問題行動調査でわかった。

2016年と比較すると9万1235件(28.2%)増えている。いじめが原因で10人が自殺している。

- ・小学校の認知件数 31万7121件(全体の76.5%)
- ・中学校の認知件数 8万424件
- ・高校の認知件数 1万4789件

ネット・SNS中傷急増

いじめの種類別ではインターネットや交流サイト(SNS)の誹謗中傷が1万2632件と過去最多を更新した。



世界の「飢餓の現状」について

私たち先進国では膨満や飽食が社会問題となっているが、その一方でアフリカ、中東、東南アジアでは長引く紛争や自然災害などで食料不足が続いている。国際社会は長年、飢餓の根絶を目指して取り組んできているが、なかなか根絶出来ない状況にあり、その道は険しいものとなっている。

○飢餓状態に直面する人が多い国

1. イエメン (人口2820万人) 1700万人

人口の60%の人たちが飢餓状態。主な要因は紛争長期化。

2. ナイジェリア北部地域 890万人

主な要因は紛争

3. エチオピア 850万人

主な要因は干ばつなど自然災害

4. コンゴ (旧ザイール) 770万人

主な要因は紛争

5. アフガニスタン 760万人

主な要因は紛争

6. シリア 650万人

主な要因は紛争

7. 南スーダン 610万人

主な要因は紛争、「飢饉」宣告

8. マラウイ 510万人

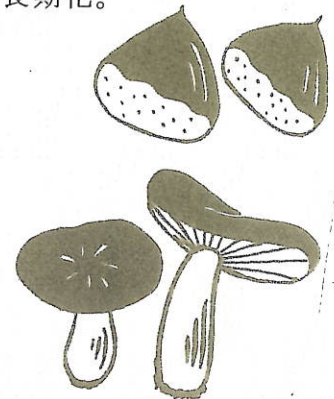
主な要因は地球温暖化などに伴う自然災害

9. ジンバブエ 410万人

主な要因は地球温暖化などに伴う自然災害

10. カメルーン 390万人

主な要因は紛争



国連食糧農業機関 (FAO) によると、慢性的な栄養不足に苦しむ人の数が世界で推定約8億1500万人にのぼり、9人に1人が飢えに苦しむ事態が続いているという。



編集後記 世界保健機構 (WHO) の報告書によると、世界でアルコール依存症など飲酒の健康障害に苦しんでいる成人 (15歳以上) が2億8300万人にのぼっているという。世界飲酒人口は約23億人と推定されており、飲酒で健康に何らかの支障を抱える成人人口は、世界で5.1%、日本は3.4%。アルコールによる死亡の原因は「飲酒運転による交通事故や、けんかなどの暴力」が最も多いという。お酒が飲めない体質で困ったこともあったが、今は飲めない体質で本当に良かったと感謝している。 (羽賀)