

明日の家族を考える会 会報



第115号

2018年12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

12月度定例会・懇親忘年会開催

- 日 時 2018. 12. 21 (木) 12:00~14:00
- 場 所 ホテル竹園芦屋和室
- 出席者確認 (敬称略) 安生、岩尾、上田、大脇、河村、中島、羽賀、宮本、
以上8名
- 配布資料 ①本日の次第
②ウィザス2019・冬号
③ワークショップチラシ3種3枚 (地図入り)



クリスマス飾り

(2)



後列左より 上田さん 安生さん 河村さん 大脇さん
 前列左より 中島さん 羽賀さん 宮本さん 岩尾さん
 ホテル竹園芦屋和室にて

○協議事項

1. ウィザスあしやフェスタ2019喫茶予約について
 今年はメニューが増えて下記となった。

①魯肉飯(ルーローファン)・・・600円

豚肉やしいたけを細かくカットし、醤油、氷砂糖、五香などで煮込んだ煮込みものをご飯にかけた台湾料理。

②ガパオライス・・・600円

鶏肉や野菜をタイのバジルやオイルスターソースで炒めたものをご飯にかけたタイ料理で辛さを選べる。 1. ピリ辛 2. 辛さなし どちらか選ぶ。

③助六(いなり・巻き寿司)・・・300円 ④クッキー・・・120円

1. ブレーンとココアが入ったもの 2. スノーボールどちらか選ぶ。

みなさんの希望をまとめて予約します。代金は3月5日の協議会定例会で徴集。

なお、飲み物(コーヒー・紅茶・ジュース各100円)の予約は不要です。

2. ポスターを広報掲示板に掲示する作業について

当会は下記3箇所を担当する。

- ・山手町23附近 前山公園バス停を南へ100m・・・羽賀さん
- ・奥山7-1附近 水車谷バス停(北)・・・羽賀さん
- ・清水町6-21附近 清水公園北角・・・河村さん

ポスターは2月5日(火)定例会の時にもらいます。

掲示期間は2月15日(金)～28日(木)提示は2月15日をお願いします。

はがし作業は市センター職員が行うので不要。

○次回幹事会

2019.1月24日(木) 12:00～13:30 にしむら珈琲芦屋店2階喫茶室

12月の子育て支援活動 *カルガモクラブ

12月4日(火)は、2組の親子(子どもは2人)が参加されました



カルガモのクリスマス

12月21日(木)は、26組の親子(子どもは30人)が参加されました。ボランティアは曾我部さん。



サンタクロース(羽賀さん)と一緒に



みんなで手をつなぎ、歌を歌って踊りました





クリスマス飾りを
作っています



ウイルス予防の知識

○風邪やインフル予防に取りたい栄養素は、ビタミンDとビタミンC

ビタミンDはイワシやサケなどの魚や、マイタケなどのキノコ類に含まれています。日光に当たると体内でも生成されます。晴れた日に手袋をしないで屋外で15分程度過ごすだけでも効果があると言われています。

ビタミンCは実験で風邪予防に効くことが確認されており、とても疲れている時や運動量の多い人に効果が高いです。

○インフル・ワクチンを打つ回数は、13歳以上なら1回 12歳以下なら2回

13歳以上なら1回で良い。12歳以下は免疫がつきにくいいため2回が一般的です。1回目から2～4週間空けて2回目を接種します。

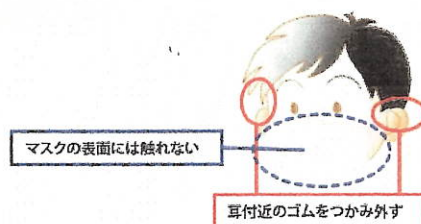
○風邪の予防には「水」、風邪をひいてしまったら「うがい薬」が良い

のどから肺にかけて気道にある線毛には、外から入ってきたウイルスを排出する役割がある。線毛が乾燥するとその働きが鈍り、風邪を引きやすくなるため、うがいで潤すのは有効です。

京都大学で行った水とうがい薬の臨床実験では水の方が風邪の発症を抑えられることがわかりました。

○マスクの使用について

- ①口を覆うフィルターには触らない
- ②同じマスクは長くても2日まで
- ③マスクを外したら手を洗う



○ノロウイルスはワクチンがなく感染後も治療薬がない

対処療法しかなく、水分と栄養の補給を心がけるようにします。脱水症状が進むと急性腎不全になるケースもあります。点滴などによる水分補給が必要です。

ノロウイルスは12月～3月の流行期にくり返しかかる人もいます。

○ノロウイルスの消毒に必要なものは、「次亜塩素酸水」

○ノロウイルス予防は火を通せば大丈夫。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、主な症状は嘔吐、下痢、腹痛、強い脱水症状を引き起こすこともあります。

ウイルスに汚染されたカキ、アサリ、ハマグリなどの二枚貝が感染源となるが、ウイルスは熱に弱いので生や半生で食べなければ大丈夫です。

厚生労働省は中心部を85～90度で90秒以上加熱するのが望ましい、としています。

調理中にウイルスがまな板などに付着することもあるので、消毒や手洗いを徹底しましょう。

○咳にインフル予防で効果が高いのは「外出後の手洗い」

ウイルスが細胞内に入る前に接触感染を避ける点では手洗いやアルコールによる手指消毒が有効です。

○毎食後の歯磨き、口の中をきれいに保つと、インフルの発症を抑えることがわかっています。

○室内の湿度が50～60%になるようにしましょう。

乾燥するとウイルスの生存率が高まります。室内の湿度が高すぎるとカビやダニが増殖するので気をつけましょう。

○風邪や感染症にかかりにくくするには免疫力を下げないことが重要です。

一番さけたいのは睡眠不足です。基本は休息と栄養のある食事、軽い運動も良い。風邪のひき始めなら入浴やウォーキングはむしろ回復に役立ちます。

○電話やパソコンやスマートフォンのキーボード、ドアノブ、テレビのリモコンスイッチのボタンなどを清潔にしましょう。

○インフルやウイルスは、金属やプラスチック、ガラスなど表面がつるつるした物質や手では24～48時間生存するが紙や繊維では8時間以内しか生存出来ない。



=知っておきたい知識=



人気のテーブルゲームトップ3

お正月は家族や友人で集う機会が多いと思います。食事の後などはみんなでゲームを楽しんではいかがでしょうか。現在人気のゲームトップ3は下記通りです。

○ボードゲーム

1位. ブロックス・・自陣を守るか相手陣に切り込むか
赤や青、緑、黄色の正方形を組み合わせた形のピースを使う、フランス発の陣取りゲーム

2位. テレストレーション・・絵・言葉・絵・新感覚の伝言ゲーム

絵と言葉で交互に伝えていく米国生まれの伝言ゲーム。「お題とだんだんずれていくところが笑いを呼ぶ」

3位. クアルト・・勝敗のカギ握るコマの選択

16個の木製のコマを使い4×4マスの盤上に交差に並べていく4目並べ

○カードゲーム

1位. ナンジャモンジャ・・謎の生物 君の名は

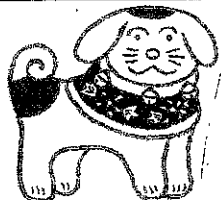
記憶力と反射神経が問われるロシア生まれの人気ゲーム5

2位. ハゲタカのえじき・・シンプルゆえにドラマ生む

プレイヤーは1～15の数字のカードを手札として持つ。プラス10からマイナス5までの点数とハゲタカの絵が描かれた得点カードを裏返し、中央に揃む山札にしてスタート。この得点カードを1枚めくり、点数が分かったところで各人が手札から1枚出し、数の大小カードで獲得人を決める

3位. キャプテン・リノ・ぐらぐらドキドキ 高み目指せ

手札の屋根カードと山札の壁カードを積み重ね、高層マンションをつくるドイツ発のバランスゲーム。



編集後記

今年もまもなく平成最後の1年が終わります。振り返りますと夏には猛暑日が長く続き、その上何度も台風が到来しました。またM6以上の地震が大阪北部地方で起こりました。

自然災害の多発した年でしたが、明日の家族を考える会会員はみんな元気で活動し、毎月の幹事会、定例会、カルガモクラブ、まちの寺子屋そして相談事業など計画通りに実施してきました。

来る明年は御代替わりの年でもあります。新たな価値観を創造する時でもあります。みなさん元気で活動出来ますように、健康に留意して、良い新年をお迎えください。

(羽賀)