

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119号

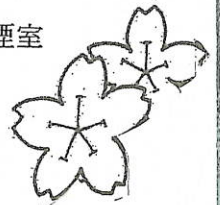
2019年4月

4月度幹事会

○日時 2019. 4. 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、河村、羽賀、宮本、以上5名
- 配布資料 1. 本日の次第



八重紅垂れ (ヤエベニシダレ)。遠藤桜、仙台小桜、平安紅枝垂とも呼ばれる。花言葉は「優美」

2. 総会資料

- ①役員改選(案)羽賀
- ②2018年度事業報告(案)羽賀
- ③2018年度決算報告(案)河村
- ④2018年度決算監査報告 中島
- ⑤2019年度事業計画(案)羽賀
- ⑥2019年度予算(案)河村

○報告事項

1. 男女共同参画センター人事異動について
課長 田中尚美氏(人権推進課長より転任) 福島課長は退任、濱田氏(環境施設課より転任) 岡田氏(環境施設課へ転任) 松丸氏(留任であるがまだ未定)。
2. 次期協議会代表幹事は7月2日(火)総会までに決める。
3. 男女共同参画推進審議会委員は、熊懷賀代氏
4. 5月14日(火)午後2時~3時30分 公開講座
「男女共同参画時代のメディアとのつきあい方」
~昭和から平成 あのCM この動画に見る「無意識の偏見」 アンコンシヤス・バイ
アズ 講師:小川真知子氏 受講希望者確認

○4月度の子育て支援活動

- カルガモクラブ 4月2日(火)2組の親子(子どもは3人)が参加
18日(木)8組の親子(子どもは11人)が参加
- まちの寺子屋 4月6日(土)参加者は、なし
好天氣に恵まれ、芦屋川沿いで行われた
芦屋桜まつりにみんな行ったようです。

○協議事項

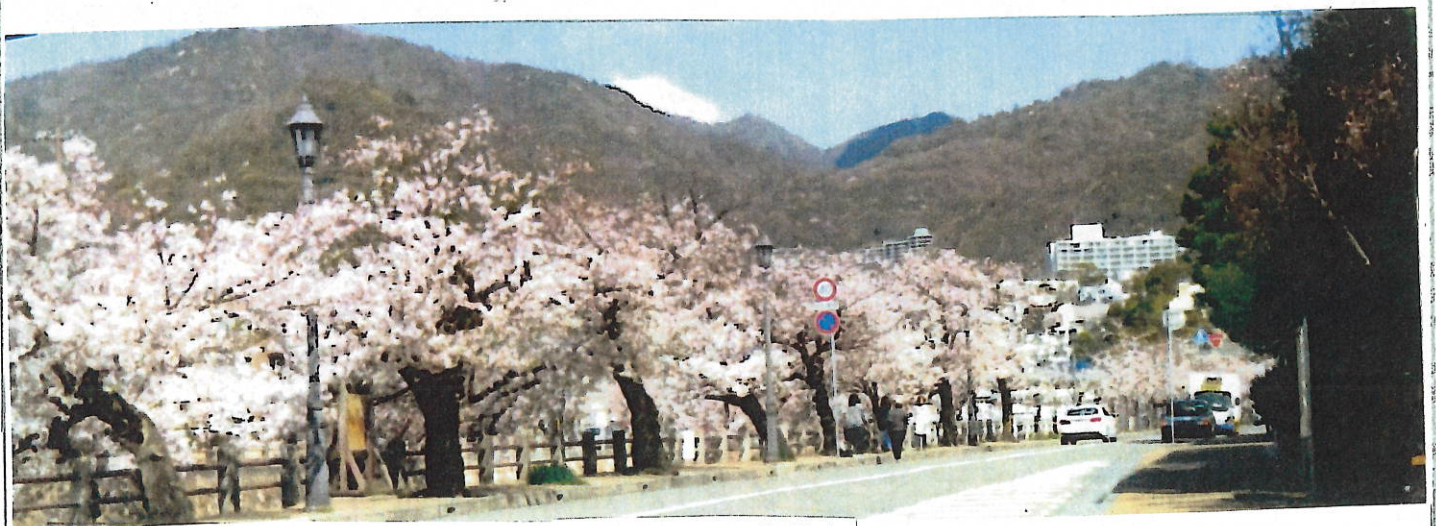
総会・定例会・昼食懇親会月日・場所・総会案内と出欠確認

6月5日(水) 12:00~12:30 総会
12:30~13:30 昼食懇親会

場所 ホテル竹園和室

○次回幹事会

5月23日(木) 12:00~13:30 にしむら珈琲芦屋店2階禁煙室



芦屋川沿いの桜並木



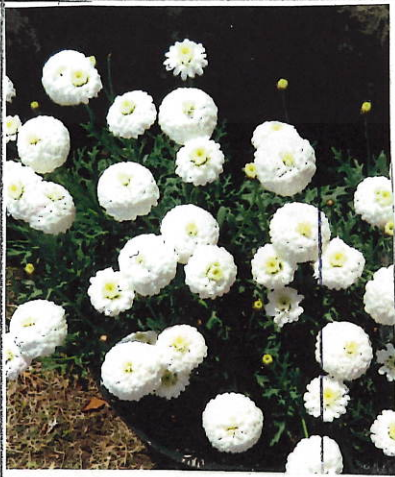
岩尾さん 羽賀さん 宮本さん 河村さん 上田さん
にしむら珈琲芦屋店 2階禁煙室

中島かおり幹事が県 議会議員に当選 ＝おめでとう！！＝

芦屋市の選挙区は定数1名で2人の候補者の一騎打ちとなりました。「県政をもっと身近に！」をスローガンに活動された結果、市会議員3期12年の実績があって何事にもまじめに熱心に取り組まれる中島さんが見事に当選されました。心からお祝い申し上げます。今後共、健康に気をつけてご活躍ください。



(4)



マーガレット

ポンポン咲き

花ビラが丸く集まった咲き方がポンポンのように見えたことからこの名前がつけました。ポンポンとは玉房状の飾りのことです。



春爛漫 色とりどりの花が満開です。



都忘れ

(ミヤコワスレ)

花言葉：「しばしの憩い」

「しばしの分かれ」

「また会う日まで」

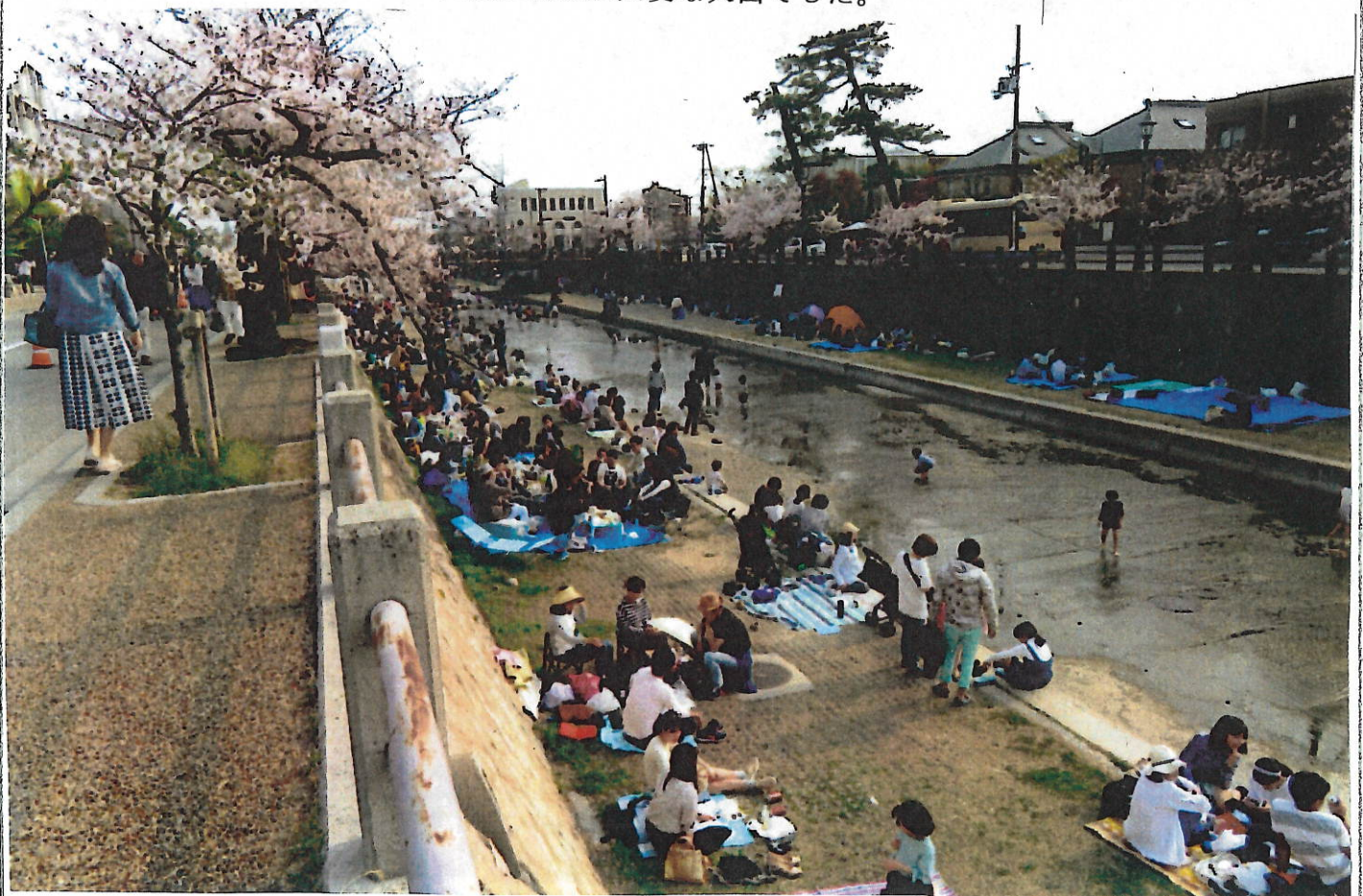
「短い恋」

鎌倉時代に佐渡へ島流しになった順徳天皇の故事が由来。順徳天皇は、この花を見ることで「少しの間だけでも都のことを忘れることができる」と、ミヤコワスレに心を慰められたとされています。





4月6日(土)7日(日)第31回芦屋さくらまつり
天候に恵まれ大変な人出でした。



芦屋川も憩いの場になっています。



ビオラ・3色スマレ

花言葉:「誠実」「信頼」。ギリシャ神話の王ゼウスが少女イオのためにスマレの花を咲かせたいという伝説から彼女の名前である「ion (イオン)」に由来する。属名はその花姿からラテン語で紫色を意味する「Viola」から由来します。



八重紅垂れ

4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

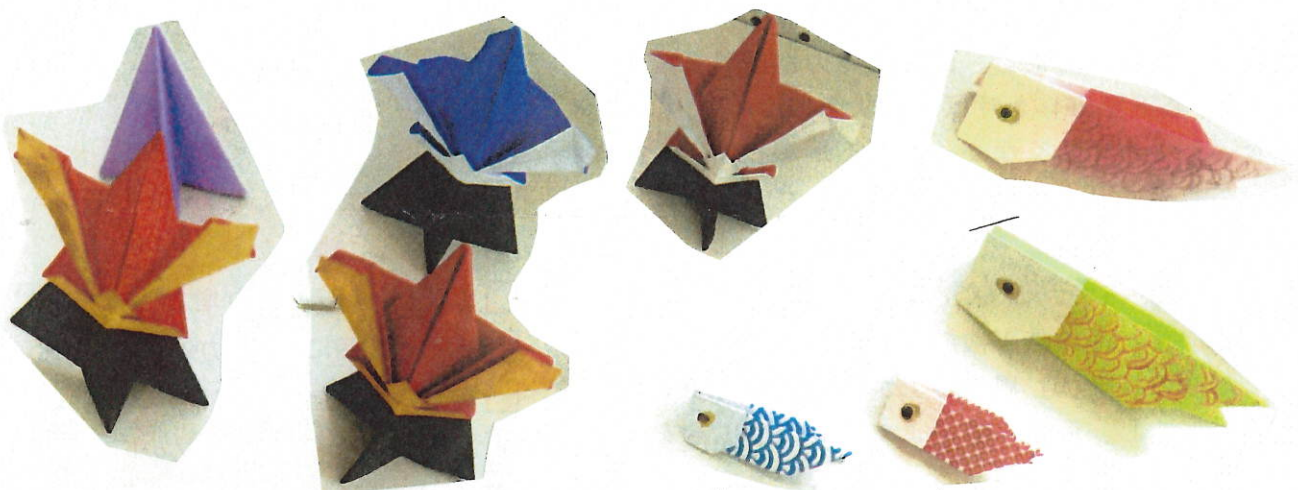
0歳児から3歳児の親子が対象です。手遊びから、リズム遊び、紙芝居、絵本の読み聞かせ、自由遊びのなかで友達づくりなど、子どもの成長に合わせた遊びを行います。

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。



4月 2日(火)は、**2組**の親子(子どもは3人)が参加されました。

4月18日(木)は、**8組**の親子(子どもは11人)が参加されました。



かぶとと鯉のぼりを作りました

まちの寺子屋



4月6日(土) 10:00~12:00 前田集会所にて

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。

今日は春らしく暖かで良い天気のため子どもたちは芦屋川沿いで桜まつりに行ったようで、参加者はありませんでした。

=知っておきたい知識=



「飲み込み力」は大丈夫ですか？

=喉を鍛えましょう=

食べ物、飲み物がうまく飲み込めず、気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」は、高齢者の悩みです。放置すると肺炎や窒息の原因となり、食事が取れずに衰弱するなど命に危険が及びかねない。

神戸と東京に「嚥下（えんげ）トレーニング協会」というのがあって、喉仏を自在に上下させる訓練を通じ、飲み込みに必要な喉の筋肉を鍛える「のど上げ体操」の普及に取り組んでいる。飲み込み力は人が一日に500～1,000回も繰り返す動作である。無意識の反射を意識化することが予防の第一歩だという。

飲み込み力の低下は40歳代で始まり、75歳になるとほとんどの人が問題を抱えるという。

年間10万人が死亡する肺炎の多くは、高齢者の誤嚥性肺炎である。飲み込み力が限界まで低下し、「嚥下障害」と呼ばれる状態になると、口から食べるのが難しくなり、栄養不足から体力や認知能力が急激に衰えると警告する。そうなる前にくい止めたいものです。

予防は舌や頬など動かす訓練をする。

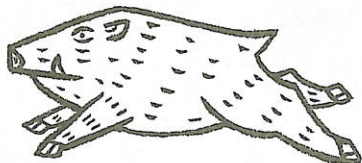
飲み込むための嚥下機能を鍛える。水などを飲み込んだ後の「喉仏」周辺が上がった状態を10秒間続けて下ろし、最後に勢いよく息を出す動きを1日2～3回行うと効果があるとされています。普段の食事中から、喉の動きを意識することも機能低下を抑えるのに有効です。

チェックリスト

- たんが喉によくたまる
- 唾液が多いと感じる
- 声の感じが変わってきた
- 食事中や食後にむせることが多い
- せき払いが増えた
- 寝ている時のせきが増えた
- のみ込む時に引っ掛かる感じがする
- 喉が詰まった感じがする
- 固形物より液体がのみみにくい
- 食べ物や飲み物が鼻に流れてくる

チェック数が…

- 0～1個→問題なし
- 2～4個→注意が必要
- 5～7個→かなり心配
- 8～10個→要受診(嚥下障害の疑い)



編集後記

「無病息災＝病気をせず、健康であること」は大切なことであるが、一方で「一病息災＝何か一つ病気を持っている方がからだに気を付けるので長生きする」という言葉がある。とても含蓄の深い言葉だと思う。高齢になって足腰が弱り腰が痛いという人が多い。だからこそ日々の生活の中でも無理のない予定を立てて進むことにつながる。わたしのある友人の医者は健康そのもので病気をしたことがなかったが、92歳になって足腰が痛くなって思うように歩けなくなった。途端に本人はすっかり落ち込んで、あんなに元気だった先生が何もしなくなってしまった。これを見ていて思ったことは一病くらいは持っている方が免疫力もついて精神的にも強くなっているということである。

(羽賀)