J:COM HorutoHall OITA

ホルト通信

Horuto News
vol.17
February 2018
take free

J:COM ホルトホール大分で実施されるイベント・講座の一部をご紹介します。

昨年の豊後FUNAIミュージカルの様子

Contents

特集 豊後FUNAIミュージカル
ぼくたちは星空のした。義鎮と塩市丸
―音楽舞踊詩― BUNGO 新風土記 夢

- ホルトホール大分まつり
- ホルトホールキッチン「野菜サラダ カモ葱あんかけ」
- ホルト季節のプログラムvol.1 新緑コンサート
  フルートの名手ジュゼッペ・ノヴァが奏でるオペラの幻想
  ～イタリアの風にのって～
- 陽だまり便り
  CKDってご存知ですか？
- 健康づくりのために

http://www.horutohall-oita.jp/

特集1

豊後FUNAIミュージカル

ぼくたちは星空のした。義鎮と塩市丸 再演決定!!

追加の新曲あり♪配役もがらりと変わり、新たに登場する役も多数!!
出演者も大幅に増え、前回とはまた一味違う、さらにパワーアップした舞台をお届けします。

日時 3月18日(日) 開場13:00／開演14:00

会場 J:COM ホルトホール大分1F 市民ホール 大ホール

チケット 一般1,500円　学生(4歳～高校生)500円
全席自由　ホルとも会員2割引

〈主催〉J:COM ホルトホール大分／大分市
〈助成〉一般財団法人地域創造

ホールを拠点とした創造的な文化活動を目指し、J:COM ホルトホール大分の開館を記念して結成された市民ミュージカル劇団。2013年より毎年大分の歴史を題材にオリジナルミュージカルを上演、2017年8月には大分市と国東市の交流交換公演として、2015年に上演された「キズナのメダイ」を国東市にて再演しました。年齢も性別も、経験も異なる様々な個性が、唯一無二の舞台を創り上げます。

～ ストーリー ～

むかしむかしあるところに、兄と弟がおりました。兄は弟が大好きで、弟は兄が大好きで。
だけど家柄から、別々の家で暮らしていた2人はなかなか逢うことは出来ません。
2人は1度だけ家を抜け出して、沖の浜でずっと空を見上げていました。
星空の向こう、いつか自由に逢える日々を夢描いて。儚き願いが、叶わないことを知りながら。
これは、大友宗麟が大友家を継ぐ前、まだ義鎮と呼ばれていた頃、義鎮と塩市丸という2人の兄弟と、豊後府内に生きた人々の笑顔と絆の物語。

―音楽舞踊詩― BUNGO新風土記 夢

演劇・ダンス・神楽・囃子など、様々な分野を組み合わせた舞台です。
「第33回国民文化祭・おおいた2018」「第18回全国障害者芸術・文化祭おおいた大会」のプレイベントとして開催します。

日時 3月25日(日) 開場14:30／開演15:00

会場 J:COM ホルトホール大分1F 市民ホール 大ホール

チケット 大人1,000円、高校生以下500円(全席自由)
チケット販売:J:COM ホルトホール大分、トキハ会館、トキハ別府店

特集2

J:COM HorutoHall OITA

ホルトホール大分まつり

2018年 3/17(土)・18(日) 両日とも9:00～

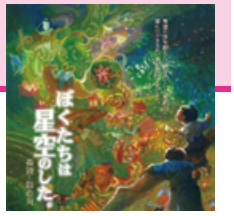
注目トピックス

参加無料 要事前申込 整理収納講演会
～整理収納で暮らしのストレス減らしませんか～

たくさんのモノがあふれる生活で片付けにお困りではないですか？
毎日の暮らしを快適に過ごすきっかけ作りに、是非ご参加ください。

講師 力徳　智子（整理収納アドバイザー）
会場 大会議室〈3階〉全席自由
日時 3/17　10:30～12:00　定員 先着100名
申込方法 事前にお電話にてお申し込みください。氏名・人数・電話番号をお伝えください。
お問い合わせ・申し込み 総合事務室　tel.097-576-8877

豊後FUNAIミュージカル ぼくたちは星空のした。
義鎮と塩市丸



若き日の大友宗麟と豊後府内の人々の心温まる物語。
出演者 公募で集まった81名の大分市民
会場 市民ホール 大ホール〈1階〉全席自由
日時 3/18　開場13:00　開演14:00　終演15:30
料金 大人1,500円、4才～高校生500円（ホルとも2割引）
お問い合わせ 総合事務室　tel.097-576-8877

☆アフターイベント☆
会場 駅南屋上公園
日時 3/18　開演15:30　終演16:30

参加無料 当日整理券配布 大スクリーンで楽しむ! 映画上映会

昨年大好評だったミニオンズが最新作で帰って来ます！ご家族揃ってご覧ください。

『怪盗グルーのミニオン大脱走』

悪党稼業から足を洗った主人公グルーが、生き別れた双子の兄弟を相手に大騒動を繰り広げる大ヒットアニメ。（上映時間：90分）

会場 大会議室〈3階〉全席自由　定員 先着300名
日時 3/17　13:00～14:30
申込 整理券は当日12:30から大会議室前にて配布開始。なくなり次第終了。事前整列不可。
お問い合わせ 総合事務室　tel.097-576-8877

参加無料 要事前申込 糖尿病について知ろう
～予防と治療から考える 生活習慣改善のススメ～

予備軍の方を含めると多くの方が糖尿病による健康障害のリスクを抱えています。糖尿病の知識を深め、生活習慣を振り返るきっかけを作りませんか？2日間に渡る講演会ですが、各日のみのご参加も可能です。

【1日目】糖尿病の基礎知識（症状・治療）など、糖尿病専門医である先生の講義を通して学べます。
【2日目】糖尿病予防のための具体的な生活習慣、食事、運動などについて専門家の講義を通して学べます。

会場 302・303会議室〈3階〉全席自由　定員 各日先着100名
日時 3/17　13:00～14:30　3/18　10:00～12:00
講師 岡本　将英　大分市医師会立アルメイダ病院内分泌内科副部長
溝邉　淑子　（公社）大分県栄養士会・管理栄養士
石原　瑶子　保健師
申込 事前にお電話にてお申し込みください。氏名・人数・電話番号をお伝えください。
お問い合わせ・申し込み 健康プラザ　tel.097-576-8883

参加無料 大分おもちゃ病院

壊れて動かなくなってしまったおもちゃをお持ちください。おもちゃドクターが治療します。診療は無料。部品代が必要な場合などはご相談します。お子様に再び笑顔が戻りますように！
※ご来院の前に、事前にご確認くださいませ。

大分おもちゃ病院
http://oitatoyclinic.web.fc2.com/index.html

会場 ４０８会議室
日時 3/18 10:00～15:00（受付時間　10:00～12:00）
お問い合わせ 総合事務室　tel.097-576-8877

J:COM HorutoHall OITA ホルトホール大分

3月17日(土)

春の親子工作教室

参加無料　要事前申込

お子さまと一緒に工作にチャレンジしませんか？
鳴らして遊べるエコ楽器を作ります！

【会　場】408会議室〈4階〉
【時　間】13:00～14:30
【対　象】小学校低学年程度のお子さまとそのご家族
【定　員】先着12組24名
（お子さま1人に付きご家族1名さまでお申込みください。）
【申し込み方法】
事前にお電話にてお申し込みください。ご家族のお名前・お子様のお名前・お子様の年齢・電話番号をお伝えください。
【お問い合せ・事前申し込み】総合事務室　TEL 097-576-8877

就労支援事業所による物品販売

大分市内の就労支援事業所による自慢の一品をお持ちしました！売切れ次第終了です。

【会　場】エントランスホール〈1階〉
【時　間】10:30～13:30（売り切れ次第終了）
【お問い合せ】障がい者福祉センター　TEL 097-576-8880

3月18日(日)

50代から考えるセカンドライフのマネー講座 ～人生100年時代に備えて～

参加無料　要事前申込

50代60代はセカンドライフのプランニング適齢期！！親の介護や相続のこと、自分自身の老後資金のことなど、しっかり考えておきたいものです。セカンドライフを楽しく生きるためのマネーセンスを身につけましょう！！

【講　師】本村 恵先生
FPはーとさぽーと株式会社 代表取締役
非営利活動団体「暮らしとお金のクリニック」代表
【定　員】先着50名
【会　場】セミナールームL〈2階〉全席自由
【時　間】10:30～12:00
【申し込み方法】
事前にお電話にてお申し込みください。
氏名・人数・電話番号をお伝えください。
【お問い合せ・事前申し込み】総合事務室　TEL 097-576-8877

「天草オリーブ園AVILO」のオリーブ製品をつかったお料理教室

参加費あり　要事前申込

天草オリーブ園の田口シェフを講師に迎え、「天草オリーブ園AVILO」の製品を使い、家庭でも実践できるメニューを作ります。

【参加料】一人500円（食材費・税込）
【定　員】先着20名
【会　場】キッチンスタジオ〈1階〉
【時　間】10:00～13:00
【申し込み方法】
事前にお電話にてお申し込みください。
氏名・人数・電話番号をお伝えください。
【お問い合せ・事前申し込み】総合事務室　TEL 097-576-8877

両日開催

ウォーキングプール 無料開放・無料体験教室

参加無料　要事前申込

水中運動の効果を知り、楽しく運動してみませんか？
日にち、対象者別にコースを準備しました。
事前にお申し込みが必要です。

【会　場】ウォーキングプール〈3階〉
【時　間】①9:20～10:00
②10:40～11:20

3/17(土)
【対象】一般
【各回定員】15名
①水の特性を知って仲良くなろう～初心者、体力に自信のないかた向き～
②ダイエットのための水中運動～効果的な体の動かし方を知ろう～

3/18(日)
【対象】障害者手帳等をお持ちの方
【定員】12名
① 効果的に水が使えていますか？～器具を使った水中運動～

【申し込み受付】3/1～3/10　17:00まで
【申し込み方法】申し込み多数の場合は抽選です。郵便はがき（62円）を添えて3階ウォーキングプール受付で所定の用紙にてお申し込みください。参加の可否をはがきにて郵送します。
★水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物等はご持参ください。
コインロッカー代100円（返却されます）が必要です。
【お問い合せ】障がい者福祉センター　TEL 097-576-8880

ウォーキングプール無料開放

参加無料

ウォーキングプールを無料開放します。

3/17(土)
【対象】一般　【時間】12:00～22:00（21:00受付終了）

3/18(日)
【対象】障がい者　【時間】10:30～22:00（21:00受付終了）

【会　場】ウォーキングプール〈3階〉
【お問い合せ】障がい者福祉センター　TEL 097-576-8880

トレーニングルーム無料開放＆InBody無料測定会

参加無料

筋力アップや脂肪燃焼に効果のあるトレーニングマシンが無料でお使い頂けます。インストラクターも常駐してるので、初めての方も安心です！更に！自分の筋肉量や体脂肪率、筋肉バランス、基礎代謝量が測定できるInBodyも無料で測定できます。

【対　象】中学生以上
【時　間】9:00～22:00（21:00受付終了）
【会　場】トレーニングルーム〈1階〉
【お問い合せ】トレーニングルーム　TEL 097-576-8883

ホルトホールキッチン 17

1階キッチンスタジオでは、月間12本の料理教室を行っています。このコーナーでは、実際に教室で作ったメニューをご紹介します！今回ご紹介いただくのは、「晩酌ばんざ～い！和風おつまみ教室」の中邑政彦先生です。

遊膳割烹 なか邑
中邑政彦先生

カモとネギは相性抜群！
寒い日には熱々あんかけサラダをどうぞ。

サラダの盛りつけは
高さを出し、色合いを見ながら
行うと良いですよ。

今日の献立
「野菜サラダ カモ葱あんかけ」

作り方

❶サラダを作る。野菜は冷水につけて、シャキっとさせる。

❷カブは胡麻油で炒めておく。

❸★を鍋に入れ、あんを作る。とろみは強めにつける。よく熱し、片栗粉臭さが残らないようにする。

材料（4人分）

サニーレタス…… 1／2束
カブ ……半分
ミニトマト ……適量
白ネギ……1本
カモ …… 100g
水菜 …… 1／2束
春菊 …… 1／2束
ミックスビーンズ…… 適量
柚子皮 …… 適量
★あん（出汁は水300ccにだしの素小さじ1程度）
出汁5（300cc）：醤油1（60cc）：みりん1（60cc）：酢1（60cc）
鍋で沸かして、大さじ3程度の片栗粉でとろみをつける。

❹白ネギとカモをフライパンで炒める。春菊の茎を刻んでいれてもOK。

❺盛り付けたサラダに❹を入れた熱々あんをかけ、柚子皮を刻んだものを散らしたら、出来上がり！

ホルト季節のプログラム vol.1 新緑コンサート

フルートの名手ジュゼッペ・ノヴァが奏でる オペラの幻想～イタリアの風にのって～

ジュゼッペ・ノヴァ

今回で5年目となる新緑コンサート。新緑を彩るにふさわしい爽やかな音色を、イタリアからフルートの名手、ジュゼッペ・ノヴァと、日本を代表するピアノ奏者、土師さおりがお贈りします。終演後には、ジュゼッペ氏による公開レッスンのコーナーもございます。是非お越しください。

【開催日時】4/28（土）入場無料
14:00～15:00（開場13:30）
【会場】J:COM ホルトホール大分1F 小ホール
【出演】ジュゼッペ・ノヴァ、土師さおり
【定員】202名（当日先着順）

～フルート公開レッスン～
レッスン受講生：藤田圭子、的場郁子

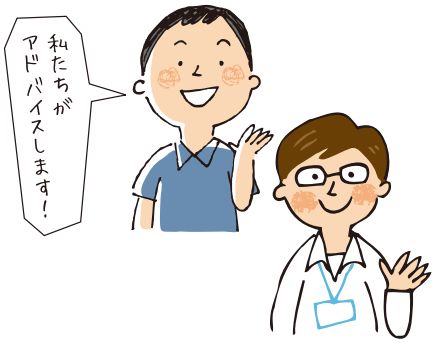
土師さおり

【プログラム】
～オペラと幻想～
＊ロンド ニ長調 K373、アンダンテ ハ長調K315
（ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト）
＊ソナタハ長調 ラルゴーアレグロ（ガエタノ・ドニゼッティ ）
＊ソナタ アレグロ・メランコリー、カンティレーナ、プレスト・ジョコーソ
（フランシス・プーランク）
＊リゴレット幻想曲Op.335（ウィルヘルム・ポップ/ジュゼッペ・ヴェルディ）
＊タイスの瞑想曲（ジュール・マスネ）
＊ハンガリー田園幻想曲作品26（フランツ・ドップラー）
＊オペラ「カルメン」よりハバネラの主題による変奏曲（ジョルジュ・ビゼー）

問い合わせ先…総合事務室 市民ホール担当　TEL 097-576-8877

健やかライフを応援する

陽だまり便り



CKDってご存知ですか？

皆さんは、CKD ってご存知でしょうか？慢性腎臓病と言われる疾患の略称です。

現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれています。これは、成人の約８人に１人にあたる数です。また、その数は年々増加傾向であり、大きな社会問題となっています。

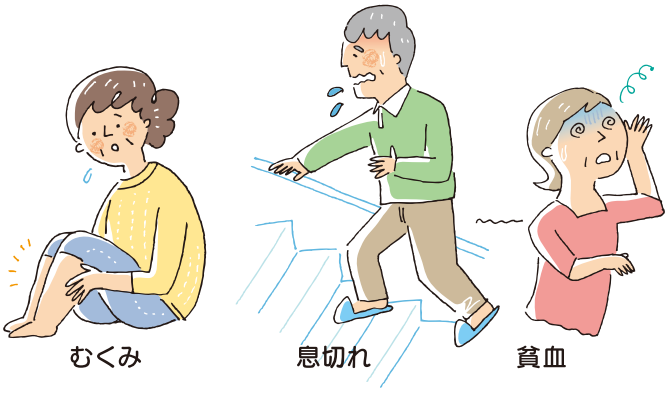
CKDを患うと、厳しい食事制限や塩分制限を行わなければならず、病状が進行すると、透析治療という身体への負担が非常に大きな治療が必要となる病気です。さらに、腎不全を起こし死に至る可能性もあります。

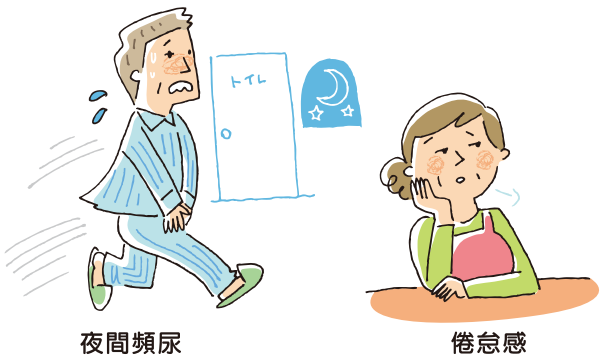
今回は、このCKDについて知り、予防を心がけていただきたいと思います。

大分県で多いCKD!! あなたは当てはまりませんか？

平成26年の全国調査では、CKDから透析治療になった方が32万人を超え、大分県でも５年間で1.8倍という増加を見せています。そのために、現在大分県では重要な健康課題として取り組んでいる疾患です。

ではCKDの症状にはどのようなものがあるのでしょうか？以下にまとめてみました。





CKDの初期症状として挙げられる症状ですが、これらの症状が見られた場合、CKDがある程度進んだ状態であることが多いので、すぐに医療機関を受診しましょう。

CKDの進行が進んでいない時点で見つけて治療を開始するためには、医療機関での尿検査が必要となります。そして、CKDの怖いところは、ある程度病状が進行すると、腎臓の機能が回復しなくなってしまうというところにあるので、早期発見、早期治療と予防が重要です。

CKD予防で気をつけたいことは!?

CKD を予防するためにはまず、腎臓に対しての負担を減らすことが大切です。腎臓に負担をかける主な要因としては、塩分の多い食事と高血圧が挙げられます。腎臓は細かな血管が集まった臓器の為、高血圧による血管へのダメージというのは、直接的に影響が出やすいですし、腎臓では塩分の調整を担っているので、塩分が多い食事をすると、腎臓の仕事量が増え疲弊してしまいます。CKDを予防するためには、バランスの良い塩分控えめの食事や、高血圧予防に適度な運動などが大切になってきます。これらのうち適度な運動についてご紹介します。

運動の効果

CKDの予防の為や、CKDの患者さんにも、適度な運動は長期的にみると腎機能の低下を防ぎ、腎臓病の進行を抑えることがわかってきています。透析患者さんにおいても透析中に運動を行うことで、たんぱく質の吸収が促進され、リンなど老廃物の透析除去効率が高まることも報告されています。

運動することで脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の予防や、体力低下の予防、睡眠の質の改善、不安・うつの改善など、さまざまな効果を得ることが出来ます。

運動する前の注意点

CKD患者さんは、心臓などに疾患を持っていたり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併している場合があります。合併している疾患や状態によっては、運動を制限する場合もあります。運動を始める前に、どの程度の運動なら可能か医師などと相談してから行うようにしましょう。また効果的に行うコツとしては、1回の運動時間は短くても良いので、長期的に続けると効果がより出てきます。

運動の方法

CKDの運動療法としては、有酸素運動と筋力トレーニングがすすめられています。

◎有酸素運動というのは、十分な呼吸を確保しながらできる運動のことです。例えばウォーキングやエアロバイク、水中ウォーキングなどがこれに当たります。感覚としては「楽である」から「ややきつい」と感じる強度で1日15分から30分間、週3日から6日程度行うと良いです。

◎筋力トレーニングとしては、週に2日から3日行うと良いでしょう。つま先立ちや片足立ちなど簡単なもので構いません。息を止めずに、無理のない範囲で行います。簡単にできる運動の例をご紹介します。

片足立ち

1. 片手でいすの背などにつかまり、片方の足を上げる。（股関節の高さまで膝を上げるとより効果的）
2. 30秒間そのまま立つ。（もう片方の足も同様に行う）

つま先立ち

1. 両手でいすの背などにつかまり、両足のかかとを上げる。
2. 3～5秒維持してから、おろす。これを10回繰り返す。

※余裕が出てくれば上記運動を2、3セット行ってください。

健康づくりのために

J:COM ホルトホール大分にはウォーキングプールやトレーニングルーム、機能回復訓練室という運動施設があります。障害者手帳等をお持ちの方は3階の機能回復訓練室を無料で利用いただけます。トレーニングルーム・ヘルスアップルームでは、マシンを使った筋力トレーニングだけでなく、ヨガや太極拳などの運動教室も行っています。運動は1人だけではなかなか続かないことも多いので、春からの新習慣として各施設を利用されてみてはいかがでしょうか！？

ご利用について、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

健康プラザ トレーニングルーム〈1階〉
TEL 097-576-8883

障がい者福祉センター〈3階〉
☎097-576-8880　FAX097-544-3020

EVENT SCHEDULE

3 March　4 April　5 May

主催 J:COM ホルトホール大分主催行事です。

3月

大ホール

- 4(日) 第50回「耳の日記念」大分県ろうあ者福祉大会 10:00~15:00
- 7(水) 平成29年度学校法人 府内学園府内高等学校 第8回卒業証書授与式 10:00~11:30
- 11(日) 花柳裕久英・花柳登己忠 追善舞踊会 未定
- 18(日) 豊後FUNAIミュージカル ぼくたちは星空のした。 義鎮と塩市丸 14:00~ 主催
- 25(日) 一音楽舞踊詩ー BUNGO 新風土記『夢』 15:00~ 主催
- 28(水) 大分雄城台高校吹奏楽部第38回定期演奏会 18:30~20:45

小ホール

- 1(木) 動物愛護普及啓発事業 19:00~21:00
- 2(金) 邦楽演奏会 箏とピアノの夕べ 18:30~20:30
- 5(月) 大分県立芸術文化短期大学作曲コース 創立10周年記念コンサート 19:00~20:30
- 19(月) 大分合同企業説明会 13:00~16:00
- 21(水・祝) 親子セミナー 14:00~15:30
- 22(木) 2018年度 ピティナ・ピアノコンペティション 課題曲セミナー 10:00~13:00
- 29(木)・30(金) 邦楽合奏団によるミニ演奏会&ワークショップ (29日)19:00~20:00 (30日)15:00~16:00
- 31(土) 第8回 日本中毒学会 九州地方会 9:30~17:00

4月

大ホール

- 3(火) 中村勘九郎 中村七之助 春暁特別公演 2018 11:00~13:30 15:00~17:30
- 7(土) 「HUGっと!プリキュア」プレミアムショー&ライブ 11:30~
- 15(日) 第19回大分ふれあい歌謡フェスティバル 10:00~16:00
- 21(土) 第17回藤プロチャリティー歌謡ショー 11:00~16:00
- 22(日) 歌の花かご 花祭り歌祭り歌謡フェスタ 10:00~16:30
- 29(日・祝) 演歌の真髄 池田輝郎ホルトホール特別公演 12:30~16:00

小ホール

- 1(日) プロレスリングFTO春大会~九州タッグ王座戦~ 18:00~21:00
- 6(金) 大分県大衆歌謡音楽連盟 決勝大会 9:30~16:30
- 7(土) 春の音楽会 未定
- 13(金)~15(日) 茶道具名品展 (13、14日)10:00~18:00 (15日)10:00~16:00
- 20(金) 根之木里理 春の夢コンサート~大切な仲間とともに~ 19:00~21:00
- 25(水) 春の発表会「第2回 華祭り」 12:00~16:00
- 28(土) ホルト季節のプログラムvol.1 新緑コンサート フルートの名手ジュゼッペ・ノヴァが奏でるオペラの幻想~イタリアの風にのって~ 14:00~15:00 主催
- 30(月・振) スズキ・メソード大分支部 第7回卒業演奏会 13:30~16:30

5月

大ホール

- 5(土・祝) 第9回おおいた新人演奏会 14:00~16:00
- 13(日) ボイストレーニング 歌の輪 歌謡祭 10:00~16:00
- 15(火) 福田こうへいコンサート2018~真心伝心~ 14:00~16:30 18:00~20:30
- 20(日) 「平成30年度『家庭倫理講演会』」 10:30~12:00
- 23(水) 市川由紀乃コンサート2018 14:00~15:30 18:00~19:30
- 27(日) チャリティー歌謡フェスタ 大分'18 10:00~
- 30(水) 劇団民藝公演「SOETSU~韓くにの白き太陽~」 18:30~21:05

小ホール

- 3(木・祝) 桜花の会 11:00~15:00
- 5(土・祝) 平成歌の祭典 9:30~17:00
- 6(日) クラヴィーア コンサート 13:30~16:30

小ホール

- 7(月)~10(木) 「福の神セール」 (7日)12:00~20:00 (8日)9:30~20:00 (10日)9:30~17:00
- 12(土) KAN【弾き語りばったり #23 三歩進んで何故戻る? 17:00~
- 13(日) 三絃・箏・尺八による邦楽勉強会 12:00~16:00
- 17(木) ㈱ニシケン 特約店会 福祉用具展示会 10:00~16:00
- 18(金) 大分県大衆歌謡連盟 歌謡祭 9:30~16:30
- 19(土) PRINCE Festival 9:30~12:00
- 19(土) 第9回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座 14:00~16:00
- 20(日) OUR FRIENDS 俺たちの時代vol.2「おおいたの歌い人列伝」 13:30~19:00
- 23(水) にしき会おたのしみカラオケ発表会 10:00~16:00
- 25(金) 脳卒中市民公開講座 ストップ脳卒中!2018 16:00~18:00
- 26(土) チャリティーヴォーカルコンサート 13:30~15:00
- 27(日) おおいた子ども劇場 5月舞台鑑賞例会「父と暮せば」 18:30~20:20

TOPICS 「ホルとも」会員募集中♪

市民ホール 友の会、通称「ホルとも」会員を現在募集中です。チケットの優先予約、割引など特典いっぱいの「ホルとも」に是非入会しませんか?入会は随時受け付けております。詳細などお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 総合事務室内「ホルとも」事務局 ☎097-576-8877

編集部より

まだまだ寒い日が続きますね。3月17日(土)、18日(日)は年に1度のホルトホール大分まつりです。皆様のご来場心よりお待ちしています。

次号vol.18は2018年5月20日発行

ホルト通信 vol.17　平成30年2月20日発行
発行:ホルトホール大分みらい共同事業体

J:COM HorutoHall OITA

J:COM ホルトホール大分
〒870-0839 大分市金池南一丁目5番1号
代表(インフォメーション)TEL 097-576-7555 / FAX 097-573-6210
予約案内(総合受付)　TEL 097-576-8877 / FAX 097-544-5690