



写真提供/鯉が窪美写者会 花田 松子「福寿草」

このたび、益々重要となる環境問題に全市民の力を結集し、ごみ減量作戦・エコ作戦など幅広い活動に取り組むため、会の運営や活動の企画・運営に参画する会員の募集が行われています。

一人でも多くの方の登録をいただき、みんなの意見と力を出し合いながら活動をすすめるようではありませんか。

登録は、(特非)NPOきらめき広場で扱っています。

NPO 通信

グリーン&グリーン作戦

地域内の美化活動・緑化活動を通じて環境問題を考え、環境保全を進めようと、毎年春には植樹・育樹、秋には清掃と市民ボランティアによる活動が積み重ねられました。

実行委員会が産声を上げて10年、最初に植樹された桜は、哲西地域のあちこちで花見が楽しめるようになって来ました。まさに継続の力でしょうか。

国の天然記念物「鯉が窪湿原」に代表される豊かな自然環境を護りながら、生活の場であるこの地域をより美しく素晴らしい環境にするために、自主活動を進めるとともに、市民レベルの想いを提言し行政と協働してその実現をめざすことを目的としているクリーン&グリーン作戦は、市民自らの手による地域づくり活動の草分け的存在でもあります。

●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

- | | | |
|--|---|--|
| <p>■香典返し</p> <ul style="list-style-type: none"> ○細川 絃兵(亡母正子) 矢田 老人クラブニコニコ会へ金一封 ○沖津 清根(亡母美和子)大野部 老人クラブやよい会へ金一封 ○白兔会へ金一封 ○岡崎 太郎(亡母千代子)矢田 老人クラブみどり会へ金一封 ○名越 翁(亡妻博子) 畑木 老人クラブ長寿会へ金一封 ○青谷地区へ金一封 ○荻原 秀昭(亡父教市)大野部 老人クラブこぶしの会へ金一封 | <p>■見舞返し</p> <ul style="list-style-type: none"> ○金山 峯幸(本人) 矢田 老人クラブ白菊会へ金一封 ○伊藤 澄江(本人) 上神代 佐藤地区へ金一封 ○宮田 次郎(本人) 上神代 大茅集会所へ金一封 ○浅井 幹夫(母春子) 大竹 老人クラブ白寿会へ金一封 ○藤澤 寛二(本人) 畑木 老人クラブ長寿会へ金一封 ○福田 哲也(本人) 畑木 老人クラブ長寿会へ金一封 ○倉迫 麻代(本人) 矢田 老人クラブ白菊会へ金一封 | <p>■一般寄付</p> <ul style="list-style-type: none"> ○老人クラブ協和会 矢神小学校へしめ飾り ○哲西幼児学園へしめ飾り ○哲西荘へしめ飾り ○協和会区域内1人暮らし家庭へしめ飾り ○協和会区域内集会所へしめ飾り ○きらめき広場・哲西へしめ飾り <p>■図書館へ寄贈くださった方々</p> <ul style="list-style-type: none"> ○持田 雅子 田淵 ○風間 宣利 東城町 ○瀬尾 可住 大竹 ○赤木 涼子 下神代 |
|--|---|--|

掲載をご希望の方はNPOきらめき広場事務局 (TEL94-2143・FAX94-2100) までご連絡ください。

平成19年度 財団法人田辺育英会 奨学生募集

旧哲西町名譽町民故田辺哲崖氏の寄付金を基に設立運営されている財団法人田辺育英会では、平成19年度奨学生の募集をしています。

- 対象者…経済的理由により修学の目的を達することができない高等学校・工業高等専門学校・大学・大学院・専修学校専門課程等に進学、在学する学生。
 - 応募資格…岡山県内に本籍を有する学生又は10年以上県内に居住する世帯の学生で、品行方正・思想穏健・学業成績優秀・身体精神健全であって成業の見込みがある者。
- ただし、他の奨学金を受けていないことが条件。
- 奨学金貸与月額 高等学校…14,000円
短大・工業高等専門学校・専修学校専門課程 ……25,000円
大 学…33,000円/大学院…35,000円
 - 無利子で貸与・卒業1年後から10年均等償還
 - 貸与期間 正規の最短修学年限
 - 応募手続…田辺育英会事務局(新見市哲西町矢田 NPOきらめき広場内)で、応募書類を受け取り、平成19年4月13日(金)までに同事務局へ提出してください。
 - 決定…5月上旬に奨学生選考委員会において選考のうえ決定し、本人あてに通知します。



リサイクルコーナー

木製2段ベッド(写真)を取りに来られる方に無料でお譲りします。NPO事務局へお問い合わせください。

きらめき健康福祉まつり アンケート結果報告

◆全体評価		
大変良かった	33人	29.2%
良かった	51人	45.1%
まあまあ	20人	17.7%
面白くなかった	0人	0.0%
無記入	9人	8.0%
◆どんなところが良かったですか?		
講演(発表、シンポ)	20人	17.7%
食育かるた大会	14人	12.4%
健康チェック	10人	8.8%
ミニゲーム	4人	3.5%
文化祭と合同開催	4人	3.5%
エアロビクス	3人	2.7%
診療所体験隊	2人	1.8%
食育コーナー	2人	1.8%
AED	2人	1.8%
その他	35人	31.0%
無記入	20人	17.7%
◆どんなところが悪かったですか?		
天候(雨・寒さ)	16人	14.2%
人が少ない	12人	10.6%
なし	20人	17.7%
その他	12人	10.6%
無記入	41人	36.3%

◆AED(自動体外式除細動器)の事を知っていましたか?		
知っていた	52人	46.0%
知らなかった	47人	41.6%
無回答	14人	12.4%
◆AED講習を受けましたか?		
受けた	28人	24.8%
受けなかった	48人	42.5%
次回は受ける	15人	13.3%
受けない	10人	8.8%
無回答	12人	10.6%

(その他の意見)

良かった点…健康について考える時間が持てた(6) ●みんなの協力の成果(5) ●さまざまなコーナーが体験できた(4) ●親切な対応(3) ●スタッフに活気があった ●全部良かった ●分かりやすかった ●楽しかった ●工夫されていた ●準備が整っていた ●スムーズに運んだ

悪かった点…ブースの配置・福祉機器の展示場所が悪かった ●各コーナーの説明がほしい ●健康チェックの各コーナーに仕切りがほしい ●行事が多すぎた ●中心が見えない

問合せ先 NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL (0867) 94-2143 or 090-8994-7068 FAX (0867) 94-2100
HP : <http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail : post@npo-kirameki.jp



みんなの広場

Kiraira News



テーマ「絆」

平成19年 新見市 成人式

ご成人 おめでとう ございます

1月2日、まなび広場に
いみ大ホールで平成19年新見
市成人式が開かれました。



第6回 若山牧水全国 こども短歌コンクール

歌人「若山牧水」が生まれ、幼年時代を過ごした宮崎県日向市。第6回目となる今年のコンクールには、20都府県の小中学校129校から3,628首におよぶ応募がありました。その中から最優秀賞、優秀賞、入選に矢神小学校（校長 船越一郎）児童8人の作品が選ばれました。

牧水が「幾山河」を詠んだ哲西地域は短歌によるまちづくりを行っています。そこで、哲西牧水顕彰会、きらめき子ども短歌教室（講師 羽場幹恵）、学校など短歌づくりを通じて地域内外との交流を深めています。今年も新たな感動を短歌に託し、より一層短歌のまちづくりを目指しましょう。

最優秀賞（福島泰樹 選）
おじいちゃんばあちゃんはおさもひるもうしのせなかをくしでといてる

二嶋 良桂 矢神小1年

優秀賞（福島泰樹 選）
シュツシュツサツサツ 誰かがついて来るようだ

だあれもないぼくのかげと下校 赤木 汰地 矢神小5年

テスト中静かに泳ぐ金魚たち ふっと落ちつき答がうかぶ

きらめき子ども短歌教室 水上 現恵 矢神小5年

入選

ばあちゃんど だるまさんころんだをしたよ

おにがわらわすわたくしもわらう きらめき子ども短歌教室

波辺 奈津子 矢神小2年

学校がえり夕立がきてポツポツと 友のランドセルに水玉もよう

きらめき子ども短歌教室 村上 裕香 矢神小4年

うしをみたよあからちゃんの なはけんただつて

つくったみるくを じゅうじゅうのんでる

ふるかわ りな 矢神小1年

かあさんはいつもいそがしい ときどきだっこしてもらうと

あったかいんだ におやすみ

矢神小1年

うちの犬は小屋の中からぼくを見る 月夜に光る目はビー玉のよう

池田 欣永 矢神小5年



とんど 焼き

1月14日、神郷坂根・河原・三信地区合同で「とんど焼き」が行われました。住民らは持ち寄った正月のしめ飾りやお札、書き初めなどを焼いて、今年一年の無病息災や学問の上達を願いました。



老人クラブ協和会

老人クラブ協和会は12月25日、矢神小学校5年生（18人）へしめ飾り作りを伝授しました。

この日は、上神代地区の栄養委員の指導のもと料理教室も行われ充実した一日を過ごしました。

同会（会長 村上 耕）は、地域に密着した活動を積極的に取り組み、地域住民との交流を深めています。

若山牧水歌碑建立委員会より

◆お礼
今年の冬は暖かい日が続き、先日散歩路の傍らに早くもすみれやたんぽぽの花が咲いているのを見つけました。皆様方には、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、このたびの若山牧水歌碑建立のための募金活動につきましては、多大なご協力をいただきました誠にありがとうございます。おかげをもちまして、地元の皆様をはじめ、各地、各方面の1,100名を超える大勢の方々から、総額250万円という多額のご芳志をいただくことが出来ました。これも一重に皆様方の並々なご協力、ご支援の賜物であり、心より深く感謝致しております。

私たちはこのたびの募金活動から、この二本松峠で生まれた牧水の名歌を、今後いつまでも顕彰して行きたいという大勢の方々の強い思いを身近に感じ、改めて今回の歌碑の建立に対する決意を新たにしております。

当委員会では既に、短歌を刻む石の選定、石材業者と歌碑建立場所の決定などの具体的作業を鋭意進めているところですが、これからも全国の牧水の短歌を愛する方々に喜んでいただけるような歌碑の建立を目指して努力して参る所存です。今後ともご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

◆ご案内
今秋の平成19年10月6日に、牧水二本松公園の現地に歌碑除幕式を挙行する予定にしております。当日は、例年牧水顕彰会を中心に開催されております「牧水歌碑祭」と合わせて式典を行い、牧水を偲びそして二本松峠で生まれた牧水の名歌を顕彰致したいと考えております。

また今年「幾山河」の歌が詠まれてから100年目に当たりますが、これを記念して全国ゆかりの地で、「牧水青春ウオーケラリー」という大変大きな事業が開催されます。この事業は、全国15か所を選んで実施されますが、「幾山河」の誕生地である新見市では10月6日と7日の両日、参加者約1,000名によって実施される予定です。私たちは、この事業の初日の行事ともタイアップして除幕式を行い、新しい歌碑の誕生を大勢の方々に盛大に祝福していただきたいと考えております。

当日の詳細な内容が決定されましたら後日お知らせ致しますが、どうか繰り合わせてご出席いただきますようお願い申し上げます。

…良いもの
 …悪いもの

◆顔色の赤い風邪、熱が高い時◆
 さっぱりしたもの、
 うどん、そうめん、
 塩味の野菜スープ
 (大根、蓮根、白菜)、
 トマト、きゅうり、バナナ、りんご、
 スイカ、アイスクリーム、
 スポーツドリンク
 しょうが、ねぎ、ニラ
 しつこいもの、脂っぽいもの、
 肉類、バター、

◆寒くて顔色の青い風邪、
 体を温めて汗を出したい時◆
 熱々のものをフーフーして食べる、
 消化の良いものを少量
 (お粥、梅干、味噌煮込みうどん)、
 梅しょう番茶、焼きみかん、
 ねぎ味噌、煮りんご入り葛湯、
 ゆず蜂蜜、ホットレモネード、
 蘇葉しょうが茶、卵酒
 生もの、冷たいもの、
 粘っこいもの、脂っぽいもの、
 肉類、ラーメン、チーズ、
 刺激もの(カレー、キムチなど)

◆鼻が詰まっているとき◆
 蓮根おろし、大根おろし
 甘いもの、しつこいもの

◆喉が痛いとき◆
 なめらかで
 口当たりのよいもの、
 ゼリー、大根飴、
 梨のホットジュース、
 きゅうりのすりおろし
 香辛料(わさび、辛子、カレー)

◆咳・喘息のとき◆
 大根飴、梨のホットジュース、黒
 豆の煮汁、
 干柿と干し椎茸のスープ、
 蓮根ジュース
 生のみかん、もち米
 (せんべい、赤飯、餅)

◆下痢・熱あるとき◆
 りんごのすりおろし
 生もの、冷たいもの

◆吐き気のするとき◆
 大根おろし、しょうが
 甘いもの、しつこいもの、
 刺激物(カレー、キムチなど)



「かぜの養生」
 昔からお婆ちゃんの知恵と
 して伝わる民間療法には、日
 本漢方の考え方が残っており、
 効果があります。特に妊娠中、
 子供、高齢の方、アレルギー
 のある方は、薬を飲む前に、
 まず体を温めることが先決で
 す。(解熱剤・痛み止めは体を
 冷やすので、なるべく使わな
 い方がいいです。)

例えば、冬の寒さで悪寒が
 したら、焼きかんを食べます。
 生のみかんは咳を悪化させま
 すが、焼きみかんは風邪の予防
 にも便秘解消にもなります。
 背中がゾクゾクして、風邪の
 引き初めであれば、しょうが・
 長ネギ・ニンニクで体を芯か
 ら温めて汗をかき、早く体を
 休めます。トン汁、けんちん
 汁、季節の鍋料理にも白ネギ
 を多く入れます。葛湯、しょ

うが湯などはうたってつけ。熱
 めのお風呂や玉子酒、鍋焼き
 の熱いうどんでもいいです。
 ここで注意して頂きたいのは、
 これらの方法は風邪のひき始
 め、寒気がしてきたときに、
 カートと発熱してしまうと、
 もうだめです。

風邪をひくと、体がこわば
 ります。これらをほぐしてい
 くと、体が温まり、風邪が治
 りやすくなります。特に、首
 の後ろ、首から肩さらに背中
 にかけてはこわばりやすく、
 肺とか気管に関するツボが集
 まっていますので、良く効き
 ます。温かな手で優しく、さ
 すってあげ、しこって硬くな
 っている箇所を指で軽く押し
 ます。膝下から足の指先もや
 りましょう。このあたりには
 冷えの元になるツボが多くあ
 ります。子供さんなら、しば
 らくすると、スヤスヤ気持ち
 よく寝入ってしまうでしょう。

風邪の入浴
 「風邪を引いたら、入浴して
 はいけない」これは日本独自?
 の間違った常識です。風邪を
 引いたらシャワーというのが
 欧米の常識のようです。「入
 浴で体力を消耗する?」とい
 うのは、長時間、熱い風呂に
 入っているのではない限り、
 問題になりません。熱が出て
 体がベタベタのまま寝ている
 より、さっとお風呂に入って
 汗を流し、さっぱりした気分
 でグッスリ眠った方が体力の
 回復にはずっと効果的です。

「入浴で湯冷めする?」の
 はよくないので、部屋を暖か
 くし、入浴後、すぐにお布団
 にもぐりこみましょう。

昔の日本では、風呂が外に
 あったので、「風邪を引いたら、
 入浴してはいけない」という、
 日本独自?の間違った常識に
 なったのでしょうか。

入浴の効果は、体の働きを
 高め、体の内部の運動を多く

し、温めて汗を出すという面
 から言うと、風邪を引いたと
 きこそ大いに風呂に入らねば
 なりません。私は赤ちゃん
 も風呂に入れて治してきました。
 ただ注意しないと悪くな
 ります。まず寝る前に入るこ
 と。温まっただけでは、後で
 冷えすぎるのでダメです。疲
 労している物質をとるとい
 う意味では、ぬるい湯に長く入
 るのはよいですが、風邪を治
 すためにぬるい湯に長く入る、
 寝る前にゆっくり温まって寝
 るという流儀はよくない。大
 切なのはひきしめです。サツ
 とひきしめて、汗がドンドン
 出るように入ります。引き締
 まるといふ湯の温度は、42℃
 45℃。40℃41℃はぬるいです。
 42℃が熱く感じるのは正常な
 感覚で、45℃でなければ熱く
 感じないのは、体に疲労物質
 が多くなっていると考えられ
 ます。

咽喉の風邪の場合、足のく

湯冷め防止のためお風呂に
 体を温める入浴剤をいれてお
 くのも一層効果的です。足湯
 でも、バブなどの人工炭酸浴
 にすると、効果倍増します。
 それから、汗を引つ込めな
 いことが大切です。汗をか
 いたら、乾いた温かいタオルで
 よく拭き、汗がネバネバして
 いる間は下着を取り替えず、
 サラッとしてから温めた下着
 に取り替えること。その時、
 冷えて汗が引つ込まないよう
 に注意が必要です。

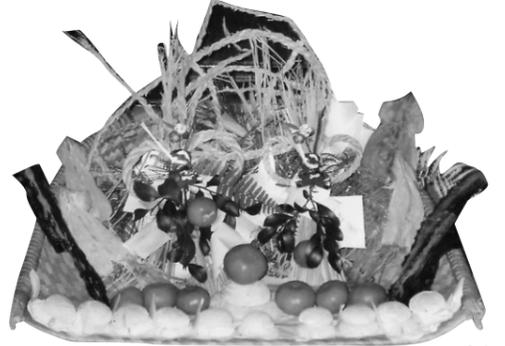
今回は具体的な食養生のメ
 ニューについて、書きたいと
 思います。

内科
 中醫師のお話



ミニデイサービスクリスマス会

12月25日、介護予防事業
 の三光ミニデイサービスと
 三光老人クラブ合同で、ク
 リスマス会を開催しました。
 この日は、チームごとにス
 カットボールを競い合った
 り、カラオケ大会では美声
 がひびきわたり、参加者は
 楽しい一時を過ごしました。
 三光ミニデイサービスが始
 まって約3年。毎回、元気
 な笑い声が飛び交っていま
 す。スタッフは「今年も一
 人でも多くの方に気軽に参
 加していただき、素朴であ
 たたかいふれあいの場に出
 来れば」と参加を呼びかけ
 ています。



昔ながらの
 とんど焼き
 水上 宮人さん宅では、
 14日にお飾りを下ろし
 手箕(写真)に入れ、お
 神酒とご飯をお供えし
 お灯明を灯します。15日、
 きれいな場所で焼き「今
 年も病虫害なく豊作で
 ありますように」と灰
 を田畑にまく昔ながら
 の風習を行っています。

大田ふれあい教室
 新見市介護予防教室
 交流大会
 ミュージカル
 「う・ら・し・ま」
 熱演



大田ふれあい教室
 は10月5日、まなび
 広場にいみ小ホール
 で行われた「新見市
 介護予防教室交流大会」
 に参加して、昔話の「浦
 島太郎」を演じました。
 教室生は、乙姫や亀
 タイやヒラメの役を
 みごとにこなし参加
 者を楽しませました。



歯科
 内藤医師の
 お話

「入れ歯の歴史」パート①
 今回は、18世紀ヨーロッパ
 およびアメリカの入れ歯につ
 いてお話ししていきます。
 近代歯科医学の祖といわれ
 るフォーシャルは、総入れ歯
 の創始者といわれており、1
 728年「外科歯科医」とい
 う書物に総入れ歯やその他の
 補綴物(入れ歯)の製法を
 図解説明しています。フォー
 シャルの考えた入れ歯は文章
 のみではイメージしにくい
 ですが、下顎の歯列を取り囲
 む金属の枠組みを作り、その
 後端に金属の板バネを取り付
 けて、上顎の前歯を支える仕
 組みであったようです。
 また、ドシャートーとい
 う人が、自分が入れている骨製
 の入れ歯が次第に腐敗して悪
 臭を放つのに腹を立て、17
 74年パリの陶工ゲルハルト
 に陶製の入れ歯をつくらせた
 のが、陶製入れ歯の始めであ
 るといわれています。その後、
 19世紀初頭に陶製の入れ歯は
 工業的に生産され始めます。
 アメリカ・フィラデルフィア
 の宝石細工師ストックトン
 は、1825年に陶製人工歯を大
 量生産し、その甥で歯科医で

もあるホワイトは、1844
 年以後、独自に改良した陶製
 人工歯を製造し始めた。これ
 と同じく、イギリスのアッシ
 ユも陶製歯焼成所を工業化し
 陶歯の製造に乗り出しました。
 この両者が起こした会社は、
 現在世界でも有数の歯科材料
 メーカーとなっています。
 さて、アメリカ独立の立役
 者である、皆さんご存知のジ
 ョージ・ワシントンは大統領
 就任時(1789年)には下
 顎左側小臼歯1本のみしか残
 っていないとされていました。
 シントン自身の抜去歯牙でし
 た。1772年チャールス・
 ウイルソン・パールが調整し
 たワシントンの入れ歯は、床
 後縁にらせん状のスプリング
 を取り付け、粘膜に床を押し
 付ける方法で維持安定させた
 ものでした。その後1798
 年グリーンウッドは、上顎は
 金を使った床、下顎は象牙の
 床、そして人工歯はカバの歯
 を彫刻したものを使って、ワ
 シントンの入れ歯をつくった
 ようです。
 今回は、わが国の入れ歯の
 歴史についてお話しいたします。



休館日のお知らせ

・年中無休になりました・

[年末年始、蔵書点検日を除く]



図書館だより

子ども映画会

日時 2月10日(土) 14:00~
場所 図書館 ブラウジングコーナー
内容 DVD「マダガスカル」

見に来てね!

都会育ちの動物たちが、野生の島でサバイバル! 勇気と友情の感動アドベンチャー!



おはなし会

日時 2月24日(土) 14:00~
場所 きらめき広場・哲西プレイルーム
内容 ボランティアの方による絵本の読み聞かせ 楽しい工作



哲西荘のみなさんが、
掲示してくださいました。
いつもありがとうございます!

先月の展示



今月の展示本

◎展示コーナー (バレンタインデー)

今年のバレンタインは手作りに挑戦してみませんか? チョコレート、セーター、ラッピングなどの本を展示しています。

◎児童コーナー (冬)

冬真っ盛りのこの季節をテーマにした本を展示しています。



本とあそぼう!

「全国訪問おはなし隊」がやってくる!

児童書を載せたキャラバンカーで全国を巡り、子どもに本の読み聞かせなどをする「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」が哲西図書館にやってきます。

哲西図書館には今回で3回目の訪問となります。参加したことのある方もない方も、ぜひこの機会にお子さんを連れてお越しください。

日時 3月3日(土) 10:30~11:35
対象年齢 2~7歳くらい
内容 おはなし会、キャラバンカーの見学



落ち葉の布団は楽しいなー



寒くても平気!!
幼児学園のまわりは
自然がいっぱい

木のブランコ
ぶらぶら



散歩に行き
山の中で
遊びました

木登りして記念写真

幼児
学園

矢神小学校では、毎月18日を「いい歯の日」としています。その日には、毎月養護教諭が「いい歯の日つうしん」を発行したり、給食後の歯みがき指導をしたりしています。この取り組みの原点は、平成14年度からスタートした旧哲西町時代の「子ども健康づくりネットワーク事業」にあります。

当時むし歯がある児童は県平均を上回り、歯みがきの習慣もあまりついていませんでした。そこで、平成14年度から保護者の方々の協力も得ながら「歯」の健康についても力を入れて取り組んできました。その中の1つが「いい歯の日」です。その成果もあって、矢神小学校ではむし歯の治療率がほぼ100%になってきています。



『いい歯の日』

矢神
小学校

保護者や地域の方々のお考えをお聞きする機会として、2月14日の家庭教育学級の話に取り上げています。忌憚のないご意見をお聞かせください。野馳小教育の充実のため、多くの方々のご理解とご協力をお願い申し上げます。

地域の皆様も是非ご参加ください。

『二学期制について』 家庭教育学級 2/14(水)

時間 19:00~20:30
場所 野馳小学校 コンピュータールーム

『二学期制について』

野馳
小学校

12月19日(火)に人権学習発表会を行いました。各学年で人権にちなんだ学習を展開し、その成果を全校生徒の前で発表しました。1年生は、一人一人の良さを見つける眼を養っていくために、今までの行事(宿泊訓練・ムカデ競走・運動会・音楽会)の中で、それぞれが努力していた様子を発表しました。2年生は、心から友達といえる人の行動はどうあるべきか、様々な場面を想定して考え、発表しました。そして『芽生えた信頼を大切にし、34人が助け合って、笑顔あふれる学級になろう』と結んでいました。3年生は、世の中にある色々な人権問題について発表しました。世界の国々を比較し、国の経済力の差がもたらす実態などを調べて発表しました。この発表会を機に、人権についてしっかりと考えることが出来ました。

『人権学習発表会
開催』

哲西
中学校

