



写真提供／
鯉が窪美写者会 田枝 敏

「自分で守る、みんなで支える、みんなの健康」をテーマに、哲西地域の市民団体が軸となつて始めたまつりも5年目を迎えました。

みんなが元気に生き活きと暮らせる地域づくりは何よりも大切なことです。一人ひとりの意識と取り組みが基本ですが、医療や保健、福祉がしっかりと連携して地域ぐるみでケアする取り組み（世話・気配り・保護・介護・看護など、医療的・心理的・社会的援助の取り組み）が大きなカギを握っています。

私たちの地域では、このような考え方のもとで医療機関・行政・福祉団体や市民団体が連携して地域包括ケアの取り組みが進められており「きらめき健康福祉まつり」もその一コマです。

今年は、このような哲西地域の取り組みが注目され、NHK放送大学の教材（テーマ・「地域医療に取組む医師・住民と地域資源」）づくりのための映像取材が、7月10日を中心に行われます。

健康づくりは、一朝一夕にはできません。今年のまつりを契機に、一人ひとりがその気で生活していくことと、地域みんなで地域全体を支えていく取り組みをさらに進めていきたいものです。

みなさん、「きらめき健康福祉まつり」に是非お出かけください。

NPO通信

7月10日(土)
「きらめき健康福祉まつり」

●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

○瀬尾 聡(亡父春三) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封
○縄 英治(亡母嘉恵) 大野部
本区自治会・
大野部振興センターへ金一封
○善江院(亡老僧) 矢田
老人クラブ白菊会へ金一封

■見舞返し

○藤原 春子(本人) 大竹
岸本上集会所へ金一封
○宝蔵 孝治(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈くださった方々

○小原 満繁 大竹
○松本多美子 上神代
○沖田 房代 八鳥

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。

きらめき健康福祉まつり

お誘い合わせのうえお越しください。

日時 7月10日(土) 9:00~15:30
場所 きらめき広場 哲西



盆踊りの練習について

日時 7月2日(金)~8月20日(金)
毎週金曜日 19:30

場所 道の駅鯉が窪
*哲西の地踊りと新見ふるさと祭りの練習を行います。



盆踊りの個人参加者と連を募集

- 新見ふるさと祭り
8月7日(土) 17:30 道の駅鯉が窪出発
 - 2010夏祭りin哲西
8月21日(土) 18:30 きらめき広場・哲西集合
- 申込み先 NPOきらめき広場

地域安全会 (会長 難波隆文) 会員随時募集中!

申込場所 NPOきらめき広場事務局
会 費 1000円(22・23年度)
*「防犯」の文字がはいった帽子を配布します。
活動内容
●毎月10日の安全パトロール
●防犯講演会実施
●自主活動(主に子どもの登下校の見守り)



野馳小運動会のお礼

地域の皆様方には、ご健勝にてお過ごしのことと存じます。さて、先般、大勢の方にお越しいただいて、野馳小学校の運動会を開催することができました。皆様方の温かいご声援とご協力により、児童の心に残るほのぼのとした運動会となりました。今後とも、本校教育にご理解・ご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。皆様方のご多幸をお祈り申し上げ、お礼の言葉とさせていただきます。



仲間募集中 ニコニコ体操 エアロビクス・マット体操・ボール体操

日時 毎週月曜日
20:30~21:30
場所 哲西中学校卓球場
月謝 2,000円
講師 清水あつ子先生
*体育館シューズとバスタオルを持って、運動の出来る服装でお越しください。
問合せ先 94-2481(久岡)



落とし物のお知らせ

オムロンの歩数計
5月22・23日の資源ゴミ回収の時、哲西中学校北駐車場に落ちていました。
心当たりの方は、哲西中学校までご連絡ください。

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



**老人クラブ
畑木長寿会 6/5**
野馳駅周辺の清掃
長年続けられている
社会貢献活動



野馳駅



新見市栄養改善協議会 哲西支部 5月27日

平成22年度支部会と第1回自己研修会が行われました。
この日は、きらりら子育てサロンの勉強会に紹介する「手作りおやつ」のリハーサルと、「簡単おいしい減塩食」を作り、和やかに会食をして研修会を終えました。
今年度は新たに5人の方が参加され、一層活動が活発に行われると期待されます。

昭和30年度 矢神中学校卒業生 同窓会

5月31日～6月1日
古希を祝う旅
とっとり花回廊～清水寺～出雲大社
～島根ワイナリー



神代小学校4年生の支会活動



6/6

道の駅鯉が窪 米粉ピザ体験工房 大人気!

地元産の野菜を主にベーコンやチーズなど好きな具材を選んでトッピング★自分流の味が楽しめ大好評



老人クラブ白菊会のミニデイサービス



小田さん家族

新見市愛育委員協議会哲西支部 受賞おめでとうございます。

多年に渡り愛育委員活動に貢献されたことが評価され、
哲西支部では下記の方が受賞されました。

岡山県愛育委員 連合会長表彰

岡山県 保健福祉部長表彰



横田宣子さん



藤村陽子さん



坂口美弥子さん



塩月雄子さん

7月の担当医表

(岡山光生病院から)

6日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
13日(火)	土持(外科)	外傷外科・胸部外科
20日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
27日(火)	池田(外科)	腹部外科・血管外科

*理学療法士(亀山・久山)によるリハビリは毎週火曜日です。
*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。

歯科

内藤医師のお話

「口臭」についてパート2

先月は、口臭の原因が、細菌が産生する臭いの元になる物質によるものだとお話ししましたが、今回は、どのような場合におこりやすいのか?、また、その他の原因についてもお話ししていきたいと思います。

口臭の原因はほとんどが生理的なものです。唾液の自浄作用できれいにされるお口の中も、睡眠やストレス、口呼吸などで唾液分泌が少ないと、細菌が増殖して臭いの元がたく

血圧について 内科

血圧とは?

血液が心臓から全身に送り出される際にかかる圧力のことをいいます。血圧が高い状態が続くと身体に、へい害が多く出できます。

<血圧の目標>		正常値は?
65才未満	130/85mmHg	正常値は?
65才以上	140/90mmHg	

(ただし、家庭での血圧はいずれも上配より5mmHgより下が目標)

いつ測ったらいいの?

朝と夜に測りましょう

朝、起きたら…
起きたら1時間以内に測ります。
排尿後に測ります。
食事や薬を飲む前に測ります。

夜、寝る前に…
寝る前に測ります。
夕食をすませ、
薬を飲んでから測ります。
入浴後1時間以上してから測ります。
排尿後に測ります。

このようなときは、血圧測定はやめましょう

- 運動直後
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後
- 食後1時間以内
- タバコを吸った直後
- 入浴直後

看護師 安陪

平成22年度 放課後子ども教室 推進事業

きらめき 子ども 短歌教室

地域の指導者のもと、
短歌の知識を深めながら
楽しく活動しています。



NPOきらめき広場 きらりら子育てサロン

独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業



6/9 ●栄養委員と福田管理栄養士と一緒に「手作りおやつ」勉強会



子育てをしておられる方、どなたでも参加できますので
お子様と一緒に遊びにおいでください。
みんなで楽しみながら子育てをしましょう。
子育て中の方なら、どなたでも参加できます。

7月の
予定

3日(土) 9:30~12:00
14日(水) 9:30~15:30
18日(日) 10:30~12:00
28日(水) 9:30~15:30

作って遊ぼう!お兄ちゃん、お姉ちゃんとふれあい遊び。
ペープサートで遊ぼう!
人形劇団「ののはな」が来るよ。
誕生会・水遊びとミニプール遊び。



- さん作られます。そのため、朝起きたとき、空腹のとき、緊張したときなどは、ふだん臭いの無い人でも強くなります。
- ①起床時: 唾液の分泌がほぼ停止しますので口の中が乾燥しやすく細菌が増えることで起こります。
 - ②空腹時: 血液中の代謝産物の影響と口腔内の生理的な機能が悪化して起こります。
 - ③緊張時: 不安や緊張を感じると唾液の分泌が停止するため起こります。
 - ④妊娠・思春期: 血液中のホルモンの変化や代謝が関係して起こります。
 - ⑤月経時: 生理の時に精神的不調、体調不良から起こります。
- 病気が原因の口臭もあります。注意しなければならぬのは、むし歯や歯周病などお口の病気はもちろん、喉の病気、扁桃腺の炎症、呼吸器や消化器、糖尿病など、体の病気によつておきる口の臭いです。お口の中を清潔にしても臭いがする場合、体の病気が疑われます。
- ①歯垢・歯石によるもの: 歯垢は細菌の住みかとなります。
 - ②むし歯によるもの: むし歯の穴に食べカスがたまり、細菌の住みかとなるためです。
 - ③歯周病によるもの: 進行した歯周病では大量の細菌が存在し、強い臭いを発生させます。
 - ④義歯・ブリッジによるもの: ブラッシングなどの口腔清掃が適切に行いにくくなるために起こります。
 - ⑤全身的病気によるもの: 慢性鼻炎、蓄膿症、慢性気管支炎、糖尿病、肝機能障害、腎不全などにより起こります。
- その他、食事や嗜好品などの原因によるものもあります。
- にんにくやニラなど食事の内容によつては、食べた食品の臭いが口臭として感じられることがあります。にんにくの成分であるアリシンという物質が体内に入り分解され、アリルメルカプタンと呼ばれるものになり、これが、血液を介して全身を循環し、肺を経由して皮膚や口から吐き出されています。にんにくによる口の臭いは単に口の中に残っている臭いや胃から発生しているものではありません。また、お酒の飲みすぎやタバコの吸い過ぎでも息が臭う原因になるので注意しましょう。
- 次回は、口臭の予防法についてお話していきたいと思います。



図書館 だより

新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ
年中無休です
[年末年始、蔵書点検日を除く]

哲西荘の展示

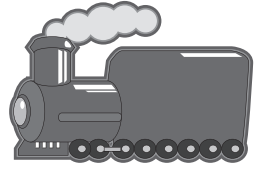
哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました。
いつもありがとうございます。

哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

毎月第1・第3月曜日10:00~12:00
きらめき広場・哲西プレイルーム

子ども映画会

日時 7月10日(土)14:00~
場所 きらめき広場・哲西
哲西図書館
ブラウジングコーナー
内容 DVDはじめましてトーマスシリーズ
「いつもジェームスといっしょ!」

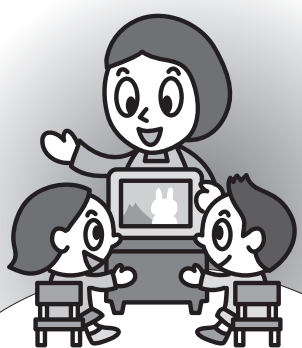


今月の展示本

◎展示コーナー〈健康〉
衣食住の健康に
役立つ本を展示し
ています。



◎児童コーナー〈夏〉
夏の花と涼しそうな
水辺や海の絵本を
展示しています。



6月8日、野馳小学校
1・2年生が遠足で
来館してくれました。



ぱんだ組



楽しかった 修学旅行 矢神小・野馳小

矢神
小学校

野馳
小学校

去る6月8日(火)9日(水)の両日、連合で修学旅行を行いました。天候にも恵まれ、2日間で、シンベイザメで有名な海遊館(大阪府)、平城京遷都1300年で注目されている法隆寺や東大寺などの寺院(奈良県)、室町時代の代表的な建物として有名な鹿苑寺金閣や日本映画の聖地、東映太秦映画村(京都府)などを見学しました。

子どもたちにとっては、東大寺やその中に安置されている大仏の大きさに圧倒されたり、金色に輝く金閣の荘厳さに驚かされたり、大阪の近代的な高層ビルの街並みに目を見張ったりなど、まさに感動の2日間であったようです。また、自分や家族のための買い物、両校でのふれあいなど、普段できない多くの楽しみにも満足したようです。大人になっても、懐かしそうに思いつける素晴らしい修学旅行になったのではないのでしょうか。

歯みがきの 大切さを再確認

哲西
中学校

6月4日から10日までの歯の衛生週間中の取り組みとして、6月7日(月)に「正しい歯みがきで病気を予防しよう」というテーマで健康委員会主催の集会を実施しました。口腔の環境や口腔環境に起因する病気について健康委員が発表を行った後、生徒各自がカラーテスターを使用して歯みがきのでき具合をチェックし、自分がふだんの歯みがきでどの部分に磨き残しをしやすいのかを実際に確認しました。

