

きらりら

KIRARIRA

NPO通信

移動・外出について
考える

移動・外出といった行為は、日常生活において欠かせない行為です。

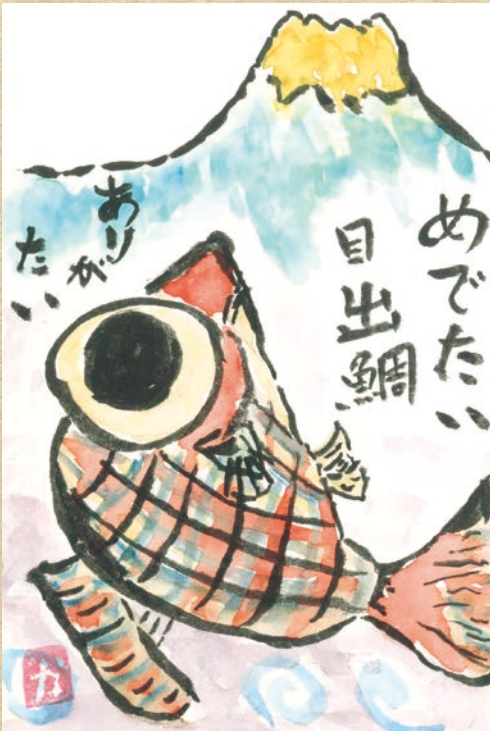
元気であれば自家用車、J・R・バス・タクシーといった公共交通を利用して移動や外出が自由にできますが、高齢になつたり障がいがあったりするとその移動がままならなくなり、生活が不自由になっていきます。

市でもこのような状況に対応するため、J・Rや民営バスの減便中止要請や市バス・ふれあい送迎バスの利便性向上策や利用拡大策などが検討・実施されていますが、高齢化の進行などにより公共交通では対応しきれない移動困難者が増加しつつあります。

NPOきらめき広場でも、心身の状況により、1人ではタクシーなどの公共交通手段を利用することが困難な人の移動を支援する、福祉有償運送活動を非営利で行っていますが、一部の人々への対応しかできていません。

「住み慣れた地域で生き生きと暮らしていきたい」誰もが普通に願うことですが、交通事業者では対応しきれない、福祉有償運送等でも対応できない移動・外出の問題が拡大しており、住民自らが住民のために「地域支え合い型移動サービス」を立ち上げた地域も出現しています。

私たちの地域でもみんなで考える時期が近づいているような気がします。



● 絵手紙愛好家の作品



愛育
委員



今年は、8020（はちまる・に
いまる）運動の達成者の表彰、J.A
阿新野支部の『3世代地域交流
活動「食育」の取り組み』と題した
発表など、地域団体が健康づくり
と福祉に関する趣向を凝らした催
しを行い、会場は終日、健康意識
啓発ムードにつつまれていました。



栄養
委員





健康
チェック



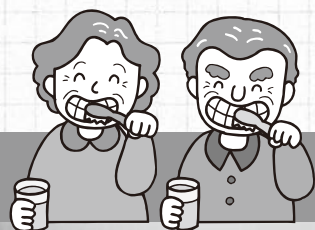
消防



7/13
きらめき
健康福祉
まつり



手洗い
チェック



8020運動達成！& 表彰式！





野菜と特産品



お酒の品ぞろえ豊富!

地域に愛される道の駅を目指して展開中!!



電子レンジ・お湯が自由に使えます。



赤い糸で結ばれた一対のハート型絵馬、お守り、恋みくじあります。



田中

富部

寺奥



- 店内を改装して、品ぞろえも豊富になりました。
- 哲西・新見の特産品はもちろん、岡山のお土産もあります。
- 帰省された家族の方へ、お土産になるおすすめ商品が満載!



関口

紺野

渡辺

花田

石迫

道平



安松

藤川

水上

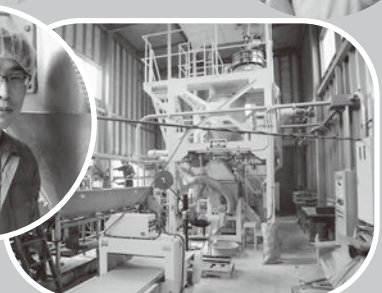
伊達



ちょっと変わり種岡山産の不思議な石これを入れると水かえ不要!



福本





こども達から元気をもらいました。



新砥保育所で「七夕ふれあい祭り」に参加



大田 ふれあい 教室紹介 (哲多町)



お手玉とても上手でした。

新砥小学校 3・4年生と交流



かしわもちを一緒に作りました。



哲西子育て広場

担当
荒木

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

毎週月、水、金曜日 10:00～15:00

月1回土曜日 10:00～12:00



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



6/12●マグネット飾りを作りました。



8月の
予定

- 3日(土) 10:00～12:00 水あそび・シャボン玉あそび
- 19日(月) 絵本であそぼう
- 21日(水) 10:00～ ちょこっとクラフト「グラスデコ」

行事に参加しなくても自由に遊べます。



きらめき健康福祉まつり

診療所 探検隊!!

7/13

哲西町診療所は、地域の子も
達に診療所や医療について理解
を深めてもらおうと毎年開催し
ています。



8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)	お盆休みのため休診	
20日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
27日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)

*理学療法士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。





内科

哲西町診療所 研修医 清下先生のご感想

5月1日から17日の間、広島大学病院から初期臨床研修医2年目の清下 裕介(きよした ゆうすけ)先生が来られましたので研修の感想を掲載します。

《研修を終えて》

5月1日〜17日の期間、私は哲西町診療所で研修させて頂きました。そこで学んだこと、感じたことをまとめさせて頂きます。

●哲西町での研修について

哲西町は医療での街づくりを掲げており、行政、福祉、医療を同施設内に設置し、地域包括ケアを積極的に行っている地域でもありました。哲西町診療所の佐藤医師は岡山大学の地域医療人材育成講座の教授でもあり、地域医療の活性化を通して、地域全体の活性化のために、積極的に活動をされてきました。私が特に印象的であったのが、この医療が街づくりの根幹にあり、医療を通して地域の活性化を目指す、ということでした。私は今まで地域医療はその地域の医療だけを担うと考えていました。ですが、佐藤医師は医療だけでなく、福祉や行政、教育にまで積極的に介入し、地域全体を活性化させており、まさに地域包括の活動を行っていました。高齢化が進む地域の生活において、医療は重要なファクターです。であれば、医療からの地域への介入が、地域住民にとってより豊かな生活へとつながるでしょう。哲西町に暮らす方々の先生に向ける笑顔を見て、私はそう思いました。私は今まで、地域医療は医療側が解決すべき問題なのだと考えていました。しかし哲西町で学び、その考えは大きく変わりました。行政からの支援、協力、保健師さんを中心とした健康増進活動、介護福祉施設・サービスとの連携、また、住民1人1人の意識と行動、これらすべてが地域医療を支えているのだとわかりました。

また、佐藤医師は診療にあたって、診療科関

係なくなんでも診ることを掲げており、年齢問わず、誰でも診察を引き受けていました。また、充実した医療設備を用いて、癌の早期発見にも努めており、甲状腺癌や膀胱癌など内科ではあまりみないような癌も早期発見し、大病院へ紹介したこともあるとのことでした。佐藤医師は「患者はかかりつけ医として哲西町診療所を頼つてきてくれる。患者は、専門科のことだけではなく、全身を診てくれる医師を必要としているので、私はそれに応えていきたい。」とおっしゃっていました。プライマリケアが広く掲げられている現代医療で、まさにこれがプライマリケアなのだと私は思いました。また、同時にかかりつけ医の役割についても深く考えさせられました。都市部では医療機関が多く、かかりつけの開業医といっても、大抵は専門科のみの診察となつていと思います。ですが、哲西町診療所では、全身を診て欲しいという患者さんのニーズに応え、プライマリケアを担うかかりつけ医としての役割を果たしていました。地域医療に限らず、開業医・診療所に求められている医療とは、まさにこういうことなのでしょう。私は哲西町診療所にかかりつけ医の理想的な形をみたと感じました。

2週間という短い期間ではありませんでしたが、哲西町診療所では実践形式で医療に関してだけでなく、保健・福祉・行政に関しても非常に多くのことを学ぶことができました。ここで貴重な体験を忘れずに、今後も医療に励んでいきたいと思っています。

●地域医療について

今まで、私は地域医療に対してやりたい医療ができない、医療の最前線から遠ざかるといったネガティブな考えを抱いていました。しかし、この研修でそれは違うのだとわかりました。地域医療は、地域住民に密着した医療であり、住民の健康づくりのための活動が福祉、教育、行政へとつながり、果ては地域全体の街づくりにまでつながっていくことのあるとても「やりがい」のある医療でした。このやりがいのある地域医療に携わることも今後の選

択肢の一つとして考えたいと思います。また、私がそうであったように、こういった地域医療の現状を知らない人は多くいると思います。より早期から、できるなら学生時代から今回のような形で地域医療にふれる機会があれば今後、地域医療に興味を抱く医師も増えていくのではないかと思います。

最後にこの場を借りまして、お世話になりました哲西町診療所の医師、スタッフの皆様へ感謝の言葉を述べてさせて頂きたいと思います。充実した研修をさせて頂き、本当にありがとうございました。



内藤医師のお話 「呼吸器」day3

口呼吸を鼻呼吸に改めるにはどのようにすればいいのでしょうか？ 鼻炎や蓄膿症のように鼻の病気がある人はまずは耳鼻科で治療を受け鼻から呼吸できる状態に改善しておくことが先決です。

そして、まず、鼻で呼吸することを意識することが大切です。息を吸うときは唇を軽く閉じて鼻で呼吸することを意識する。あんまりきつく閉じたりすると、口の中が緊張状態になつて、よくありません。歯と歯は触れないようにリラックスするのが理想です。鼻呼吸は、口呼吸よりも多くの酸素が体に取り込めるので、血行が促されて顔色もよくなります。

つぎに、口のまわりの筋肉を鍛えて、口を閉じやすくすることが大切です。具体的な方法としては、

- ①1日3回、合計1時間ほど、口を閉

じてガム(砂糖をつかっていないもの)をかむ。

- ②食事の際は、姿勢を正して、口を閉じ、一口30回程、両側で噛んで食べる。

食べ物を食べるという運動(咀嚼)は、歯やあごだけでなく、舌や、口のまわりや頬の筋肉を巧みに使い行われる運動であるので、非常に効果があります。

- ③また、これらの筋肉が鍛えられることにより、表情が豊かになったり、言葉が明瞭になるという効果もあります。
- ④おしゃぶりをくわえて、日常生活を送る。

赤ちゃんだけでなく、おしゃぶりは効果的です。少し抵抗はあるでしょうが、幼児から大人まで、家の中ではおしゃぶりを口にするという一見冗談のような方法も非常に効果的です。

- ④鼻孔をひろげたり、口のまわりの筋肉を鍛える医療用の器具を使用する。

この器具を用いた矯正方法については、次回くわしく述べていきます。

口呼吸から鼻呼吸へ改善することにより、握力、背筋力などの体力や、計算力などの集中力が高まるという結果も報告されています。口呼吸時には、からだに必要な酸素が十分に取り込めていないためだと考えられます。

口呼吸から鼻呼吸に改善することで、体質が改善され、体力、集中力もアップするということです。口で呼吸しているなと思われている方は、ぜひとも実践してください！



とびっく診療所





認定こども園

ひよこ組



2013/7/8

水遊び、きもちいい



おさんぽに行ったよ!



教育委員会の方と交流



2013/7/8

歩道設置と拡張に関する要望書を市長さんに提出

矢神小学校

7月5日(金)に、山口吉弘新見市PTA連合会哲西支部長、清水康由副支部長、岡田浩司支局長、池田二三議長、加藤晃委員の計5名が、新見市役所市長室を訪れ、石垣市長に「歩道設置と拡張に関する要望書」を提出しました。

歩道の場所は、J A矢神支所前です。そこは、以前はガソリンスタンドの出入り口で歩道がありませんでしたが、ガソリンスタンドが無くなったあと、哲西地区で唯一歩道の無い場所になっていました。四月に中学生が路面の凹凸にタイヤをとられて転倒し、ケガをするという事案が発生しました。また、前後の既存の歩道も幅が狭く、小学生が登校時に中学生の自転車とすれ違う場所でもあり、安全に通行できるようにするためには、歩道が無い場所には歩道を設置し、狭い場所については、歩道を拡張することを市長に要望しました。

市長からは、子ども達の安全のために優先的に工事を進めることを約束してくださいました。なるべく早い時期に歩道の整備が進み、子ども達がより安全に登下校できる日がくることを期待したいと思います。

クリーンウィーク

野馳小学校

7月8日(月)からの週を、普段以上に掃除を念入りにするクリーンウィークとして、全校で取り組みました。

この行事は、学校をきれいにして夏休みや冬休みを迎えられるよう、長期休業の前行っている本校の恒例行事です。

この間は、掃除時間を延長して、いつもより長く掃除に取り組みます。サッシの溝や棚の後ろ等の普段でできない所を見つけてしたり、ランチルームや教室のワックスがけ等普段できないことをしたりします。

また、一方で、掃除道具の点検や傷んだ道具の交換も行います。その傷み具合や形状の変化等を、子ども達自身に確認させ、道具を大事に使うことの大切さや、道具に感謝する気持ち等を実感させることを目的にしています。

「みんなで使う所は、みんなできいにする」、「みんなが使う物は、みんなが大事にすること」を、体験を通して考えた2週間でした。

公共の精神をより育み、「主体的に実践する力」へとつなげてほしいと思います。

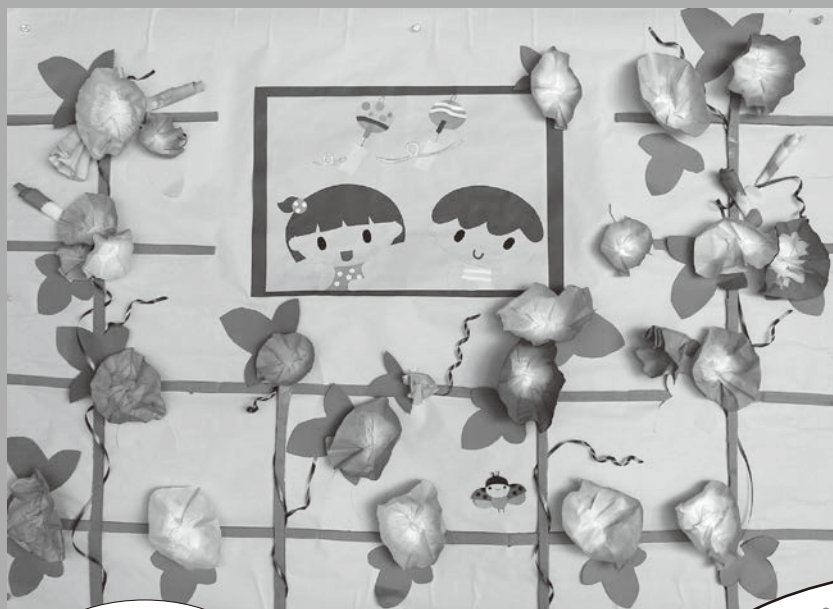


音楽発表会

哲西中学校

6月22日(土)午後、音楽発表会を開催しました。5月から音楽の時間を中心に、限られた少ない時間の中で生懸命練習に取り組んできました。各学級合奏と合唱の発表をし、最後に全員で「翼をください」を合唱しました。教職員も合唱で参加しました。短時間の練習でしたが、音楽担当や学級担任の指導のもと生徒たちがしつかり練習した結果、心地よいハーモニーや聞きごたえのある演奏ができていました。今年も3年はiPadを使って演奏をしました。





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。

今月の展示本

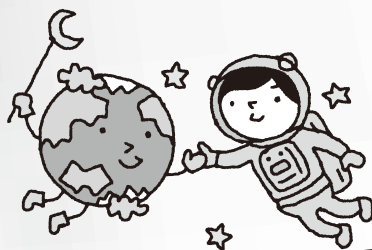
◎児童コーナー〈おばけ〉

怖いおばけ、やさしいおばけ、楽しいおばけの絵本を展示しています。



◎展示コーナー〈宇宙・科学〉

8月10日、きらめき広場・哲西で「おもしろ宇宙実験教室」が行われます。この機会に宇宙や科学について知識を深めていただこうと資料を集めてみました。



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]

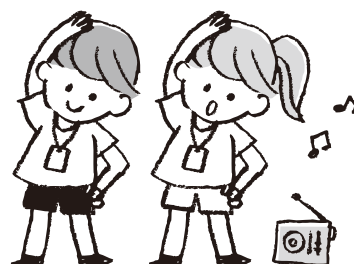
哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

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

8月の映画会はお休みします。



夏休みの催し

1 哲西図書館だけの スタンプラリー

毎年恒例

7月20日(土)～9月1日(日)

5冊で1ポイント。6ポイントで好きな雑誌の付録を1個プレゼントします。さらに12ポイントで、もう1個ゲット!

2 古本リサイクル 8月9日(金)～11日(日) 9:00～

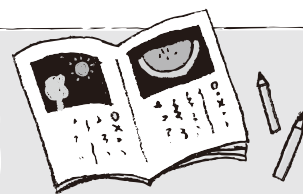
雑誌、古本をご自由にお持ち帰り出来るコーナーを設けています。



3 自由研究や工作に 役立つ本、課題図書 の展示をしています。

4 七夕飾り

短冊に願いごとを書いて
笹に飾ってください。





●ご寄付ありがとう

ございました(敬称略)

■香典返し

- 安田 敬裕(亡父和一) 上神代
老人クラブ三光会へ金一封
赤谷集会所へ金一封
- 北原 進(亡母時代) 畑木
老人クラブ長寿会へ金一封
地区行政東区へ金一封
- 沖津 栄子(亡夫昌文) 大野部
下野部集会所へ金一封
- 加藤 豊子(亡夫晃道) 大野部
老人クラブやよい会へ金一封
下野部会へ金一封
- 景山 洋行(亡父巖) 矢田
老人クラブニコニコ会へ金一封

■見舞返し

- 加藤 盛男(本人) 上神代
桑本集会所へ金一封
- 小坂 登(本人) 畑木
住吉中区集会所へ金一封
- 堀田アイコ(本人) 上神代
老人クラブむつみ会へ金一封
- 奥津一富美(本人) 大竹
NPOきらめき広場へ金一封
- 川原 朝代(本人) 上神代
老人クラブ三光会へ金一封

■一般寄付

- 奥津一富美(本人) 大竹
野馳小学校へ図書カード
- 金光寺護持会 大野部
老人クラブやよい会へ金一封

●哲西荘へご寄付 (敬称略) ありがとうございました

■香典返し

- 北原 進(亡母時代) 畑木
金一封・介護用品
- 鹿室信昭(亡伯母美智子) 大野部
金一封
- 加藤 豊子(亡夫晃道) 大野部
金一封

■一般寄付

- 川原 明美 タオル 上神代
- 田口石油興業(株) 山陽新聞
- 松陽産業(株) 備北民報
- 妹尾観光バス・妹尾タクシー 備北民報
- いくま石油(株) 山陽新聞



社会福祉法人 哲西福祉会
介護職員・栄養士を
募集しています

哲西荘では職員を募集しています。介護に興味のある方、やる気のある方、私達と一緒に働いてみませんか?明るく楽しい雰囲気働きやすい環境です。

お問合せ
特別養護老人ホーム 哲西荘 ☎94-3533

盆踊りの個人参加者と連を募集

2013夏祭りin哲西

日時 8月17日(土)18:30
場所 きらめき広場・哲西
申込み先 NPOきらめき広場
踊り連参加者には、豪華景品、参加賞をもらえなくご用意しています。

新見ふるさと祭り

日時 8月10日(土)
場所 新見駅前通り
特設おまつり広場

盆踊りの練習について

日時 8月2日(金)、9日(金)、16日(金)
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。



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