

きらりら 10



● 絵手紙愛好家の作品



NPO 通信
「きらりら」
発行100号

平成17年7月創刊した『きらりら』が今月号で100号になりました。

身近な地域の情報がほしいとの声を受けて、素人ばかりで始めた地域情報誌ですが、皆さんに支えていただいた8年3か月でした。

地域情報誌の合格点には程遠いかもしれませんが、100号を並べてみると地域の移り変わりが懐かしく感じられ、診療所便りや学校便りのページを100号分纏めると、それぞれ単行本としても読みごたえのあるものになりそうです。

これも、市民の皆さんはもとより、小・中学校、認定こども園、診療所、哲西荘など多くの方々が広報誌記者として記事や写真、情報を提供し続けてくださったお蔭であります。

僅か8ページの情報誌ですが、今後さらに内容を充実していきたいと考えています。『読んでるよ』『記事を載せてもらったね』『写真に写ってたよ』などの皆さんの声を励みに今後も頑張つて発行を続けたいと思います。

これからも皆さん全員が在宅の記者として、ご協力をお願いします。

「きらりら」の発行には、1部70円程の直接経費が掛かっています。

NPOの会費や寄付金、基金等で賄っていますが、一人でも多くの方に会費や寄付でご支援いただければありがたいです。

情報誌「きらりら」100号記念企画スタート!

みんなの広場

いつも愛読いただきありがとうございます。

2005年(平成17年)7月号の発行から8年、今月お陰さまで創刊100号を迎えることができました。

職員一同ご協力いただいた皆様に心から感謝申し上げます。

これからも心なごむ地域ニュースをお届けしていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

さて、100号を記念して『未来への足跡〜哲西町の今〜』をテーマに特集を企画しました。

毎月、行政区(哲西)の1ヶ所を左記のテーマなどで撮った写真と年中行事を紹介します。

- 1 産業
- 2 風景
- 3 生活
- 4 住民
- 5 行事

各地域の皆さまとの交流で50年後、100年後の資料として残る情報誌「きらりら」を目指したいと思っています。住民の方でしか撮れない写真が必要ですが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

また、突然カメラを持って、お邪魔することがあります。笑顔で迎えていただければ嬉しいです。

第1回
大茅地区

9月8日 草刈りの様子

年中行事

月 日	行事名(通称)	内 容	備 考
6月・9月か10月	道刈り	草刈り	年2回
12月第2日曜日	地祭り		年1回
3月	道うち・側溝の清掃	道路周辺の草刈り	

9月1日、矢神婦人会(会長 池田敏子)は、きらめき広場・哲西創作活動室で土鈴作りを行いました。

この日は、中山勝善さんを講師に、お雛様の形をした土鈴に色付けが行われ、参加者は楽しみながら真剣に取り組んでいました。この作品は、きらめき雛祭りに出品される予定です。



土鈴作り 矢神婦人会

運転者が足りません!
ぜひ、あなたの力をお貸しください。

きらめき福祉移送 運転者募集

運転者になるには運転者講習を受講していただきます。

- 国土交通大臣の認定を受けた機関が実施する「A:福祉郵送運送運転者講習」「B:セダン等運転者講習」のことです。
- 利用者への接遇・介助や運転の心構え、リスク対応などを概ね2日間で学びます。
- Bは、セダン車(福祉車両以外)を運転する方が対象です。ヘルパー資格(介護認定初任者研修)またはケア輸送士をお持ちの方は、Bが免除されます。

第30回運転者講習 受講生募集

日時 平成25年12月7日(土)～8日(日)

場所 岡山市南区(会場は検討中)

受講料 無料(NPOきらめき広場の運転者として協力いただける方)

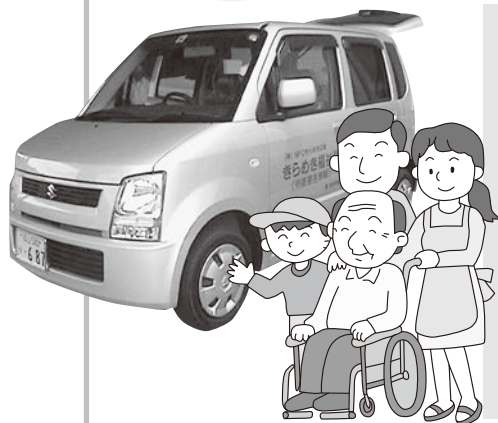
申込み・問合せ先

NPOきらめき広場 TEL94-3123

運転者として活動するまでの流れ



利用 方法



福祉車両[車椅子リフト装備] きらめき福祉移送

運行する日 毎日(ただし12月28日～1月3日の年末年始は休業)

運行時間帯 8:00～17:00(時間外も事情により相談に応じます)

運行対象 通院・通学・通所・買物・理美容・集会・行事・行楽など

利用方法 利用する2日前までにご予約ください。

予約受付時間 9:00～17:00(平日)

予約受付方法 電話にて受け付けます。

利用料金 時間制運賃/30分…1,050円

*高速道利用料金および有料駐車場利用料金は利用者負担
相乗りできます。

利用料金は、相乗り時間分については按分します。

きらめき福祉移送Q&A

Q登録すれば誰でも利用できますか?

Aいいえ。利用対象者は限られています。

新見市内に住所を有する方で、事前に利用者として登録された、次に掲げる移動困難者及びその付添人に限られています。

- 身体障害者 ○介護保険による要介護認定者
- 要支援認定者、肢体不自由者、内部障害(人工血液透析を受けている場合を含む)、精神障害、知的障害等により単独での移動が困難な者であって、単独では公共交通機関を利用することが困難な方

Qタクシーとの違いは?

A外出全体をサポートします。2日前までにご予約ください。

自宅から買い物、通院などの用事を済ませて帰宅するまでの移動と介助を引き受けます。

○目的地までの片道利用を希望の方も相談に応じますのでご連絡ください。

○出発地または到着地のどちらかが新見市内でなければいけません。

Qなぜ2日前までに予約がいるのですか?

Aこの事業開始時の条件であるためと、運転手の手配のためです。(予約の都度、ボランティア運転手へお願いしていますのでご理解ください)

Q登録するにはどうしたらいいですか?

A登録申請書を書いていただきます。

申請書はNPO事務局へ備えてあります。お電話で住所を教えていただければ郵送で手続きをすることもできます。

応援あり
がとう！

運動会のお礼

先月実施いたしました各学校園の運動会では、保護者をはじめご家族や地域の皆様方の温かいご声援とご協力をいただきありがとうございました。お陰をもちましてそれぞれ盛大に行うことができました。

また、ご来賓の皆様にはご多用の折にもかかわらずご臨席を賜り、心よりお礼申し上げます。

運動会をとおして子どもたちは、心身ともにまた少したくましくなったものと思います。これからいろいろなことに一生懸命取り組んでくれることと思いますので、今後とも、各校園の教育活動の推進に格別のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりにになりましたが、皆様方のご多幸と地域の益々の発展を祈り申し上げ、お礼の言葉といたします。

哲西認定こども園・哲西中学校

10月の
予定

- 19日(土) 10:00～12:00 牛乳パック小物入れ・風船で遊ぼう
- 21日(月) 絵本で遊ぼう
- 23日(水) 10:00～ ちょこっとクラフト 牛乳パック小物入れ
- 11月2日(土) 10:00～15:00 エコ・マグネットかざり
11:00～エプロンシアターや紙芝居など(山の子会)

行事に参加しなくても自由に遊べます。

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



8/21●グラスデコを作りました。





糖尿病について4回に分けて(①糖尿病とは? ②糖尿病の合併症 ③糖尿病の診断 ④治療について)話させていただきます。

1 糖尿病とは??

糖尿病になると、インシュリンの量が少なくなったり、分泌されても上手に使われず、糖分をエネルギーとして利用できず、血管内に糖分が大量に余ってしまい血糖が高くなってします。

高血糖が続くと...



10月の担当医表 (岡山光生病院から)

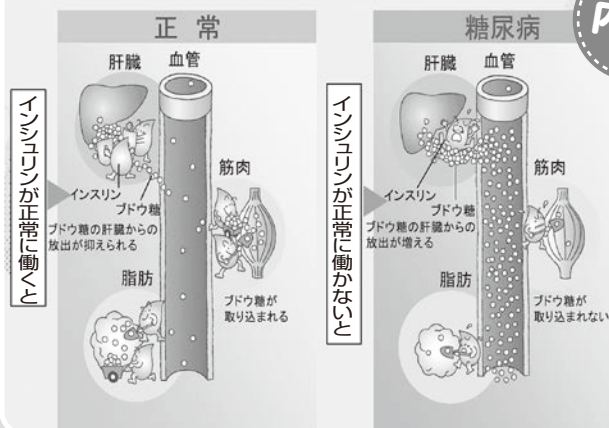
1日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
8日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
15日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
22日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
29日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科

*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。

口まわりの筋肉を鍛える器具としては、「Mパタカラ」というものがあります。Mパタカラを唇の間にはめ込んで、1日に3〜4回、3分間口をつくむだけです。加えて本体についたロープを持つて動かすと表情筋のストレッチ運動が行なわれ、さらに高い効果が生まれるようです。表情筋の多くは、直接的もしくは間接的に口輪筋と結びついているので、口輪筋を動かすことで表情筋全体を動かすことができます。Mパタカラを利用することで口腔の内側から口輪筋へ直接的に刺激を与えることができ、表情筋の筋組織の活性化を図れます。内臓筋由来なので副交感神経と関係があり、刺激を与えることで自律神経系にも働きかけることができ、摂食機能障害の改善、右側前頭葉の脳血流が良くなり、認知症の改善や、失った身体機能の改善、寝たきりの予防などの効果も報告されているようです。

Mパタカラ

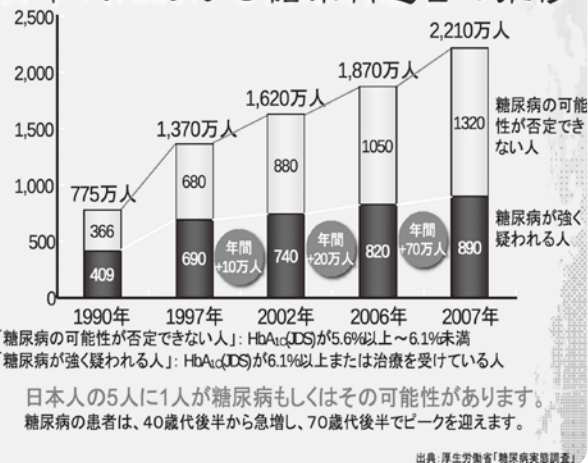
内科



【平均寿命の短縮】

日本人の平均寿命に比べて糖尿病患者の寿命は
●男性で 10.2歳 短縮 ●女性で 13.7歳 短縮

日本人における糖尿病患者の推移



糖尿病は増加傾向にあります。症状が出現するまで時間もかかり症状が出たときには糖尿病が重度の場合が多々あります。早期発見、早期治療が大切です。今回は、合併症を中心に話してみたいと思います。(所長 鈴木忠広)



内藤医師のお話 「口呼吸」について Part 4

前回、口呼吸を鼻呼吸に改める方法として、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とをお話ししましたが、具体的なものを紹介しましょう。

鼻に貼り、鼻呼吸をサポートする「ブリーズライト」という製品があります。鼻孔が広がることにより、鼻での呼吸がスムーズになり、鼻づまりを軽減したり、いびき防止、口呼吸抑制の効果があるようです。有名スポーツ選手が鼻にブリーズライトをつけているのをテレビなどで観たことはないでしょうか? これはスポーツ中に鼻孔を広げ、酸素吸入量をあげることでパフォーマンスを高めるためのようです。

口がぱかんと開かないように、医療用テープを口唇に貼る方法がありますが、口呼吸防止専用のテープも市販されています。

口のまわりの筋肉を鍛える器具としては、「Mパタカラ」というものがあります。



ブリーズライト



認定
こども
園

ぱんだ組



運動会の練習も頑張りました!



虫さんがいっぱい



米作りの大変さを実感 老人クラブの人に感謝

矢神
小学校

今年5月、3年生以上の子どもたちが老人クラブの方やよし田植え保存会の皆さんの協力を得ながら植えた稲が立派に実り、無事収穫することができました。

しかし、途中には大きな苦難もありました。6月下旬には、田んぼ二面に生えた草を自分たちの手で取り除こうと挑戦しましたが、稲と稗の区別がつきにくく、思うように取れませんでした。米作りの大変さを身をもって実感した子ども達でした。老人クラブの方に田んぼに何度か足を運んでいただき、やつと草取りができました。

おかげさまで稲も大きく成長し、9月12日(木)には老人クラブの方に教えていただきながら、無事稲刈りをすることができました。

矢神小の米作りは、地域の老人クラブに支えられた米作りであると実感し、感謝の一言に耐えません。10月10日(木)のふれあい集会には、子ども達とできる限りの感謝の気持ちを示したいと思っています。



校内水泳 発表会

野馳
小学校



先日、プール最終日に、校内の水泳発表会を行いました。今年の

市の水泳記録会を目指して練習した成果を振り返り、自分の成長を実感することが目的です。

学年の発達段階や個の能力に応じて、距離に挑戦するグループと、タイムに挑戦するグループに分かれて、自己新記録を目指してがんばりました。

低学年では、顔付けさえできなかった子が、水を怖がらず果敢に挑戦していました。中学年では、すぐ諦めていた子が25mを泳ぎ切ろうと必死な形相でがんばっていました。高学年では、殆どの子が自己新記録を出す等、一人ひとりが成長した姿をしっかりと披露してくれました。

特に5・6年生は、天候不良で市の学童水泳記録会が中止になっていただけに、その無念さははらすが如くのがんばりました。

曇が多く肌寒さを感じる日でしたが、この夏がんばった成果をしっかりと実感してくれたのではないかと思います。

安全に過ごさせてくれたプールに感謝しつつ、充実感を持って、今夏も無事プール学習を終了しました。応援に来てくださった皆様方、ありがとうございます。

地域清掃活動を行いました

哲西
中学校

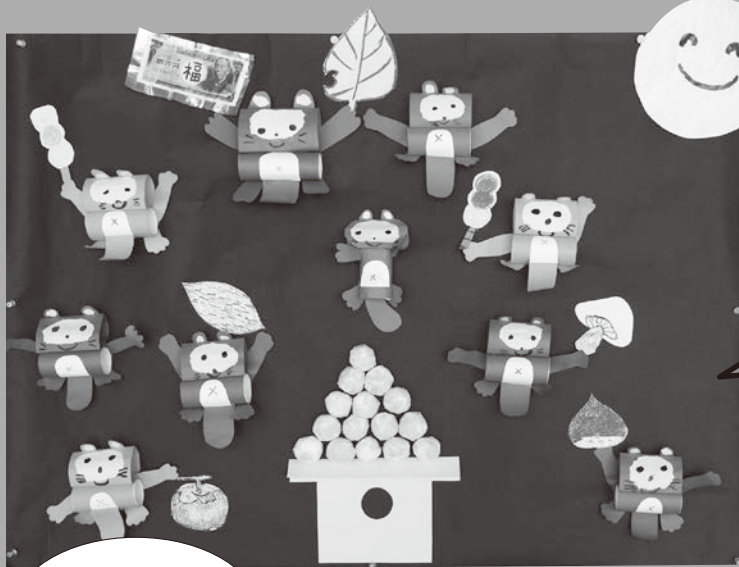
8月26日(月)に全校生徒で地域清掃活動を行いました。午前8時から8時40分までの短い時間でしたが、6班に分かれて道の駅やJRの駅舎などの清掃活動に取り組みました。どの施設でも生徒たちは黙々と生懸命活動していました。

この取組みは、地域のために何かできることはないかと考えた生徒会が中心となつて、昨年度から始めたものです。今後も継続して取り組んでいき、地域にいくらかでも貢献できたらと考えています。

清掃を行った場所は次のとおりです。施設を管理しておられる方々にはお世話になりました。感謝申し上げます。

【野馳駅／矢神駅／市岡駅／哲西公民館野馳分館／哲西体育館／きらめき広場・道の駅】





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。



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



今月の展示本

◎展示・児童コーナー〈読書の秋一書評〉

本を買ったり読んだりする時、書評を参考にする人は多いのではないのでしょうか。読書の秋、書評や内容が書かれてある本を展示していますので、魅力ある1冊を探してみてください。

◎児童コーナー〈秋〉

きのこ、どんぐり、落ち葉、おいも…秋を感じる楽しい絵本を集めてみました。



子ども映画会

日時 10月12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「ふるさと再生
日本の昔ばなし「浦島太郎」」



図書館まつりのお知らせと募集

今年の図書館まつりはちょっと違う!

11.2日 第1回 きらめき一箱古本市

! 本のフリーマーケット店主募集 !



一箱古本市とは、2005年から東京の谷中・根津・千駄木で行われている「不忍ブックストリートの一箱古本市」を参考にした大人の本屋さんごっこ、本のフリーマーケットです。
皆さんも出店してみませんか?
お家に眠っている本を本の好きな人に手渡しできる素敵な場♪出会いの場♪



詳しくは、哲西図書館へお問い合わせください。



●ご寄付ありがとう

ございました(敬称略)

■香典返し

- 吉井 龍吾(亡父正明) 畑木
青谷区へ金一封
老人クラブ畑木長寿会へ金一封

■見舞返し

- 土屋 一(本人) 矢田
矢田西集会所へ金一封
○小山 英男(本人) 矢田
土井上地区へ金一封

- 野村 隆美(本人) 矢田

土井上地区へ金一封

- 吉井 龍吾(亡父正明) 畑木

青谷区へ金一封

■米寿祝い返し

- 杉本 広美(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して下さった方々

- 赤木 百恵 神石高原町
○実国 初美 東城町

●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

- 矢吹 知之(亡父繁之)
金一封 上神代

■一般寄付

- 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

宮木さん(哲西町出身)

新見美術館市民ギャラリーで布染花展開催

10月26日(土)～11月4日(月)



なんでも雑学おもしろ講座

第1回「赤とんぼ」の魅力をさぐる
～作詞・作曲は岡山ゆかりの人～

日時 10月13日(日) 13:30～15:30

第2回「徳川各将軍と元号の覚え方」

～初代将軍、家康から慶喜まで～

日時 10月26日(土) 13:30～15:30

場所 新見図書館 4F 視聴覚室

講師 郷土文学研究家 森 幸彰氏

受講料 無料

申込み・問合せ 新見図書館 TEL72-2826



受講者募集 普通救命講習
救命の第一走者は
あなたです!!



日時 10月26日(土)

場所 新見市保健福祉センター2階

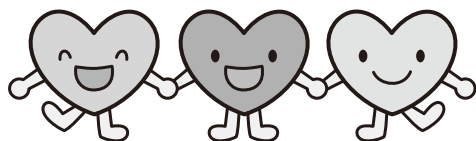
内容 心肺蘇生法、AED、異物除去法、止血法、
搬送法、体位管理、固定法

定員 30名(受講料無料)

募集期間 平成25年10月14日(月)まで

(定員になり次第終了させていただきます)

申込み先 新見市消防署 TEL0867-72-2810



チラシ
紹介

哲西図書館入口には、市内外の様々な催しのチ
ラシを置いてあります。ご自由にお取りください。



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