

きらめき広場



● 絵手紙愛好家の作品

NPO 通信

地域の明日を 考える集い

昨年5月、本欄で地域の未来を語り合う「地域未来フォーラム」を提案しましたが、残念ながら発足に至っていません。

その後も新見市の人口は減り続け、今では合併時の88%まで落ち込みました。

哲西地域の人口も10月末で2,732人になっていますが、過疎を食い止める有効な行政施策も依然として打ち出されていない状況が続いています。

このまま、地域に住む私たちがこの現状を嘆いたり、手を拱いているだけでは、地域を守り維持していく手立てを失うことにもなりかねません。

無論、自力で全てを解決することは無理ですが、地域に暮らす者が力を合わせて克服できる事柄も数多くあるように思えてなりません。

新しい年を迎えるにあたり、みんなで集い話し合うことにより地域の現状や課題を共有することを出発点として、安心の明日を創造する方策を語りあう「哲西地域の明日を考える集い」を開催したいと考えています。

第1回を来年1月19日(日)午前10時からきらめき広場・哲西で開催予定(詳しくは本誌1月号掲載)です。多くの皆さんのご参加をお願いします。

市民一人一人・地域・行政のそれぞれに対する勇気ある提言を探り、自らも行動を起こす導火線にすることを目指します。



見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News



作品展示
11/9~11

第29回

哲西町文化祭

素晴らしい作品の展示と芸能発表が行われ、
多くの来場者を魅了しました。

芸能発表
11/10





11/17



子供からお年寄りまで 楽しく集う 矢田地区 開催 ゲーム大会

親睦を深め団結力が高まり、互いに見守り助け合い、安全安心な地域にするための一歩!

- じゃんけん大会
- 輪投げ
- 玉入れ
- ビンゴゲーム

参加者は楽しい時間を過ごしました。



杉本 千年さん
吉原 晏子さん

多年に渡り愛育委員活動に貢献されたことが評価され、今回の受賞に至りました。

平成25年度
備北保健所管内
保健衛生関係功労
(母子愛育事業)表彰
受賞おめでとうございます
ございます



ヘルシー教室 参加者募集

いつまでも元気に生活を続けられるよう、ヘルシー教室に参加してみませんか？

- | | | |
|-----|----------|--|
| 1回目 | 1月17日(金) | 気づき発見!今の生活の確認と今後の目標設定。 |
| 2回目 | 2月21日(金) | } 運動講座—楽しく、気持ちよく、スッキリにつながる運動。
栄養講座—おいしく食べて体も快調! |
| 3回目 | 3月14日(金) | |
| 4回目 | 4月18日(金) | |
| 5回目 | 6月20日(金) | |
| 6回目 | 7月18日(金) | ※計測、血圧測定(毎回) |

時間 13:30~15:30(予定)

場所 きらめき広場・哲西 第1研修室

対象者 ●特定健康診査等で“特定保健指導”の対象となった方
●健診の結果“肥満”や“糖尿病疑”等の診断名がある方
●自分や家族の健康管理のため参加したい方

定員 先着15名

申込み・問合せ先 哲西支局地域振興課 TEL94-2111 保健師 長谷川

申込み締め切り 1月7日(火)



11/2

山の子会さんの「エプロンシアター」&
「大型紙芝居」&「読み聞かせ」
「エコマグネット」も作ったよ!



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



10/23 ●「牛乳パック小物入れ」を作りました。



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

12月の
予定

- 14日(土) 10:00~12:00 菓子作り(要申込)参加費100円~200円
- 16日(月) 絵本で遊ぼう
- 18日(水) 10:00~ ちょこっとクラフト 「正月飾り」

行事に参加しなくても自由に遊べます。

内科

岡山大学医学生 横山希生人君の感想

岡山大学医学部の1年生2名が9月9日（9月13日の1週間、当診療所で地域医療体験実習をされました。今号では、横山希生人さんからの感想を紹介いたします。

私は9月9日から5日間、哲西町診療所（「きらめき広場、哲西」という診療所、新見市役所の哲西支局、保健福祉センター、生涯学習センター、図書館などを集約した「複合型施設」へ実習に行かせて頂きました。まず初日、施設の奇抜さに驚きました。外観から内装までデザインのこだわりが見受けられ、診療所や役所という印象が一切なかったです。事前に佐藤先生の講義で写真は何度か見たことはありましたが、実際に目にするのとそのインパクトはなかなかのものでした。この日は深井正さんの講義を聴く機会を頂きました。深井さんはこの施設の設立当初の町長であり、設立に尽力された方です。深井さんの話の中でK.L.ホワイト氏の論文を引用して「千人の成人地域住民につき入院が必要なのは9人、大病院に紹介必要な人は1人」という内容が興味深かったです。このことから診療所を建てようと思った旨がうかがわれました。

また、見せて頂いたカルテには病状以外に生活福祉面のことや福祉制度の加入についてのことも書かれていて驚きました。高齢者の介護施設入居における補助金などは患者さんの状態によって判断される訳ですが、事務的な記入（マークシート）では測りかねる部分が多いです（介護が必要だが一人暮らしなので30分かけて自分で着替えをする人と、介護は必要ないが奥さんなどがたまたま手伝ってくれている人も、書類上は要介護の欄のチェックの有無で判断されてしまう）。そのためケアマネージャーが補足説明の文書を書き、医師も報告の文書を書くようなのですが、哲西の医師は本当に細部まで書いて下さる、とケアマネージャーの方が話して下さいました。以上のことから哲西町診療所の医師が本当の意味で「患者さんに寄り添っている」とわかりました。それに加えて哲西では医療と行政が近いため、患者さんの声が形になりやすく、保健師との連携がしっかりと行われていて医師の助言ありきの保健行為が行われています。

私はまだ1回生で医学の専門的なことは学んでいませんが、そんな中でも「患者さんに寄り添った医療を」ということをうたい文句のように聞いてきました。しかし、そのようなことをおっしゃる先生がいたと、これまで患者さんに寄り添っているのだろうか、患者さんのことを知っているのだろうか。私はこの実習を通して、将来本当の意味で患者さんに寄り添える医師になろうと強く感じました。

2日目以降は哲西の様々な施設観光地を案内して頂きました。認定こども園、小学校、中学校、消防署、あらゆる場所に診療所の医師がいました。一人の先生についてこれらの施設を回りましたが、こども園では子供達に「先生ー。」と声を上げて駆け寄ってこられ、他の場所でも皆に「先生いつもお世話になってます。」と声をかけられていました。また、松陽産業（株）の工場において産業医の活動を説明して頂いた時も、その工場にも確かに医師がい

ました。哲西の町ではどこにいても医師の居場所がありました。いや、居場所があったというよりは、哲西町診療所の先生はどこにでも居場所を作っていました。その姿が顕著に見られたのが、地域に健康について考えてもらうイベント「ミニセミナー」での健康講座です。そこではお忙しい先生や看護師の方々がわざわざ地方に出向き、健康についてのプレゼンテーションをしていました。普段は病気の患者さんの元気な姿を目にする良い機会になっていたと感じました。

「いい歯の日」にちなんで、区民を対象にした12年度の「お口の健診データ」を基に分析した結果、「8020達成者」を61%と推計。誤差を考慮して「少なくとも50%を超えた」と結論つけた。50%超の目標達成は全国の自治体で初めてということだ。

80歳以上の港区民は1万1千人余。8020達成者数を「健康寿命のバロメーター」と着目し、20歳以上の区民が無料で年2回受けられる「お口の健診」や要介護者、障害者向け訪問健診を充実するなど、区と地元歯科医師会が改善に取り組んできた成果。20本以上の歯があれば食事は満足にできると言われています。生涯にわたって自分の歯で美味しく食事をするためにこの運動は始まりました。

12月の担当医表 (岡山光生病院から)

3日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
10日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
17日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
24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。



歯科 内藤医師のお話 8020を目指そう！

東京都港区のみなど保健所は、80歳で20本以上の歯のある「8020（はちまるにいまる）」を達成した区民が50%を超えたことを発表しました。全国平均の38%を大きく上回っており、2022年度までに50%にする国の目標に対し、10年早く達成できたということです。

歯の本数の違いで食べることができず、食事が大きく変化しています。年を重ねることに食の楽しみは大きくなっていくのです。その為にもしっかりとケアをして歯を守ってあげることが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。歯の本数の違いで食べることができず、食事が大きく変化しています。年を重ねることに食の楽しみは大きくなっていくのです。その為にもしっかりとケアをして歯を守ってあげることが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。

人間には、親知らずを抜かすと28本の歯が生えています。
◎18本〜28本：たくあん、固いおせんべい、フランスパン、いか、たこ
噛みごたえのあるものや、固いものを食べることが出来ます。
◎6〜17本：りんご、お肉、かまぼこ、きんぴら、ごぼう、おせんべい
多少の歯ごたえのあるものでも食べることも出来ます。
◎0〜5本：ばなな、うどん、軟ごはん、食パン
軟かく、食べやすいものが中心になり、歯ごたえがあるものは食べにくくなります。歯の本数の違いで食べることができず、食事が大きく変化しています。年を重ねることに食の楽しみは大きくなっていくのです。その為にもしっかりとケアをして歯を守ってあげることが大切になります。

歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。歯を失わない為にはセルフケアが大切になります。



とぴく診療所

発表会の
予行練習、
頑張ったよ!

ひよこ組

認定
こども
園

遠足に行ったよ!



哲西浄化センターと
哲西栗生産組合を見学!

矢神
小学校

10月15日(火)、3・4年生16名は、社会科の学習で、上神代にある哲西浄化センターと哲西栗の共同選果場を見学しました。哲西浄化センターでは、担当の方から、施設の中で茶色い汚水が透明できれいな水になって川に放水されるまでのしくみを教えていただきました。

哲西栗共同選果場では、組合長さんから哲西栗の特徴や選果のしかたから出荷までの流れについてお話を聞いた後、実際に選果の様子を見学しました。手作業で、大変手間をかけて選果していることが分かりました。帰りには、哲西栗をお土産にいただき、大満足の子どもたちでした。

このような具体的な郷土学習を通して、子どもたちには、きつとふるさとのに対する理解と愛着が深まるように思います。



エアロビクス

野馳
小学校

先日、親子でエアロビクスを体験しました。PTA教育研修部が、体を動かすことを通して親子でふれ合おうと計画しました。

講師は、大阪で、16年間に渡ってエアロビクスのインストラクターとして活躍し、現在は哲多町にお住まいの清水さんといわれる方です。

リズムに合わせて体を動かす程度の軽い運動と思いましたが、実際に体験してみると、その運動量とスピード、そして動きの多様さに驚かされました。

一つ一つの動きが、筋力を鍛えたり柔軟性を高めたりする目的を持って考えられているため、簡単そうに見えてもなかなか難しかったです。また、教わった内容は初心者向けでしたが、結構ハードでした。

最初は、思うようにならず、悪戦苦闘する姿が多く見受けられましたが、体がほぐれるにつれ表情も和らぎ、最後はみんな笑顔でした。楽しく、いい体験をした一時であったように思います。

清水先生が大阪で指導されていた頃、受講者の中に85歳の方がいたとのことでした。エアロビクス人口が増えたのは、年齢やその人の体力、能力に応じて体を動かせる特性があるからだそうです。皆様方もいかがですか?

清水先生、そしてPTA教育研修部の皆様、お世話になりました。



いろいろな行事や
活動に取り組みました

哲西
中学校

○職場体験学習
10月16日(水)から3日間、2年生が主に哲西町内の事業所等で行いました。お忙しい中、受け入れてくださりありがとうございました。ごさいました。

○第2回・第3回校内マラソン大会
10月22日(木)、11月8日(金)に校外で行いました。11月21日(木)には新見市中学校駅伝競走大会に参加しました。応援ありがとうございました。

○公開授業研究会
10月31日(木)に、総務省の「フューチャースクール推進事業」と文部科学省の「学びのイノベーション事業」という2つの実証研究事業にかかわる授業公開と研究発表を行いました。タブレット端末や電子黒板、デジタル教科書等を活用した取組を見ていただきました。

○中体連備北地区ダンス発表会
11月2日(土)に新見南中学校で開催され、3年生女子が参加しました。新見・高梁から約250人の生徒が集まり創作ダンスなどを発表しました。

○非行防止教室
11月14日(木)に新見警察署から生活安全課の課長さんに来ていただき、全学年を対象に行いました。少年犯罪の件数や万引き、インターネットのこと等について講話をしていただきました。



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。

今月の展示本

◎展示・児童コーナー〈年末・年始〉

大掃除、年賀状、おせち料理やクリスマスのおもてなし料理など、年末年始に役立つ本を展示しています。

◎児童コーナー〈クリスマス〉

クリスマスの楽しい絵本を展示しています。



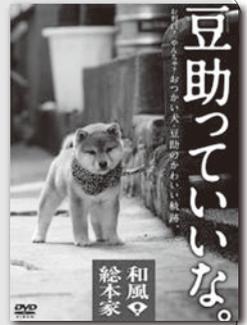
哲西図書館利用者の ための乳幼児一時預かり

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 12月14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 和風・総本家
「豆助っていいな。」



きらめき一箱古本市

店主の皆様、ご協力ありがとうございました。
読者の皆様、どの店も魅力的な品ぞろえでした。
次回は、是非ご来店ください。



●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

○赤木 政則(亡父晃久) 大野部
日の本集会所へ金一封

■見舞返し

○石井 史子(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

○中嶋 克敏(本人) 青谷
青谷区へ金一封

○田辺 森太(本人) 上神代
老人クラブ三光会へ金一封

○佐々木信幸(本人) 畑木

住吉中集会所へ金一封

○櫛木日出美(本人) 畑木

住吉中集会所へ金一封

○川上 享(本人) 八鳥

NPOきらめき広場へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈して
くださった方々

○加藤 英郎 矢田

○浅井 和枝 大竹

○実国 七美 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

赤木 都(亡夫晃久) 金一封 大野部

■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

哲西はやし田植保存会
田植え歌、苗取り歌、伝承者 募集



「鯉が窪湿原まつり」や、後楽園の「お田植え祭」の行事で活躍している「哲西町はやし田植保存会」では、時代の変遷と共に伝承者の高齢化、後継者不足等の事情から継承保存することが容易でない状況にあります。

哲西町地域の郷土芸能として、また誇りうる地域の文化財産としての伝承芸能を後世に残し伝えるため会員を募集しています。

平成26年1月から、田植え歌や苗取り歌の練習を行いますので、参加を希望される方は哲西支局地域振興課 TEL94-2111までご連絡ください。

哲西町はやし田植保存会・哲西公民館 協賛

社会福祉法人 哲西福祉会
看護師・調理員を
募集しています

看護師 ●哲西荘または
デイサービスセンター勤務

●正看護師または准看護師

調理員 ●哲西荘勤務、交替勤務のできる方
詳細は、特別養護老人ホーム哲西荘
(TEL94-3533)までお問い合わせください。



きらめきクリスマスコンサート

出演者一同、皆様のお越しを心より
お待ちしております。

12/23(月)

13:00~ *先着50名(中学生以下)の方にプレゼントがあるよ!

場所 きらめき広場・哲西 文化ホール

主催 きらめきクリスマスコンサート実行委員会

後援 新見市哲西公民館

問合せ先 哲西支局地域振興課 TEL94-2111

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

FOR MATION