

きらめき広場



● 絵手紙愛好家の作品

NPO 通信
来年の「ひな祭り」に期待

平成22年に始まった「きらめきひな祭り」は、年々新しい企画が取り入れられて人気を博してきました。

今年も第5回を迎えるところでしたが、きらめき広場・哲西の改造工事（哲西支局を市民ギャラリーに移し、現支局跡へ認定こども園を移転）が始まるために開催見送りとなったことです。

毎回、家庭で大切に保存されている貴重なお雛さまや関連グッズの持ち寄りをはじめ、大勢の市民の協力で賑やかに催される哲西地域の力がうらやましいと高い評価を受けておりました。

今後の開催は新しい場所になる予定とのことですが、ひな祭りにかける地域のエネルギーを今年1年温め、来年はさらに衆知を集めて素晴らしいものにするべく計画が進むと聞いています。

来春の「きらめきひな祭り」の再開に期待しましょう。

昔から続いてきた伝統民俗行事は、それぞれに意味があるのだと思います。が、地域づくりの視点から見ても、様々な効果をもたらした地域のコミュニティや人のつながりを強めていきます。

今年も各地で子供たちも参加して「とんど焼」の行事が続きました。伝統行事をとおして、人と人とのつながりや親から子へ、子から孫への世代を超えるつながりを強める努力を続けたいものです。



12月23日、きらめき広場 哲西文化ホールできらめきクリスマスコンサートが開催されました。素晴らしい歌声と演奏で会場を魅了しました。

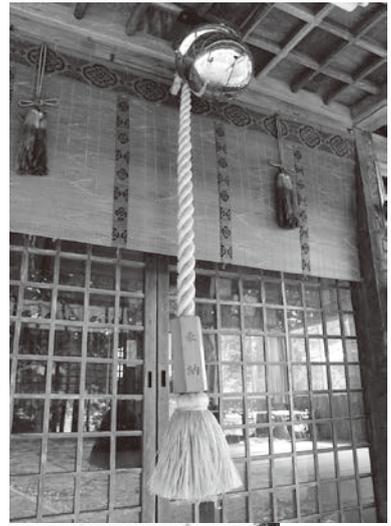
第12回
きらめき
クリスマス
コンサート



1/25 頼母子講の様子

未来への足跡
〜哲西町の今〜

第3回
武内地区



昨年12/31 獅子山八幡宮に総代によって奉納された本坪鈴。新たな鈴の音で新年を迎えました。

終戦前頃までは、武内組と馬場組とは同じ馬場組でした。当時は戸数が多く、獅子山八幡宮の鳥居から下は馬場組、鳥居から上は武内組の名称を付け分れたそうです。武内の名称は、組内に武内神社があるため、その名前を使わせていただいたようです。

現在、住民は28人(矢神駐在所2人含む)で65才以上が13人です。

昭和58年から平成17年まで毎年バス旅行をしていましたが、高齢化が進み参加者が少なくなったため中止し、

現在は、毎月25日に東集会所で各戸1名参加して「頼母子講」(現在10戸)を行っています。頼母子講は、お金为目的ではなく、一月に一度、組内の者が顔を合わせ雑談をすることで、近況を把握したり親睦を深めることを目的にしています。又時に駐在所の福田さんに交通法規等をお聞きしたり、消防署の職員の方から防火について話を聞かせていただいたりしています。

毎年12月初旬に各戸1名参加して、八幡宮の銀杏の落ち葉を掻き集める作業を行っています。この作業には隣の馬場組も参加してくださいます。

近年、防犯灯の維持管理が課題になっています。旧国道である市道の防犯灯の電灯料等は、武内組と馬場組の家庭が組合を作り共同で支払っています。最近、空き家が多くなり1戸あたりの負担額が年々増加しています。これは他の地区でも共通の問題であり、何らかの対策が必要と考えられます。



畑木



八鳥



地区社会福祉
協議会主催
とんど焼き

1/12 八鳥
1/19 畑木

正月飾りのしめ飾りやしめ縄、古いお札などを燃やし、今年一年の無病息災を祈りました。地区ならではの趣向を凝らしたイベントも行われ、地域住民の親睦が図られました。

1月19日、きらめき広場・哲西第1研修室で「地域の明日を考える集い」が開催されました。この日は、哲西地域の各市民団体各会員、地域住民ら38人が参加し、現状の把握や今後の課題などについて話し合いを行いました。



地域の明日を
考える集い





12/14 ● クリスマスケーキを作ったよ!



どやっ! みんな自信作♪



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

12/18 ● お正月飾りを作ったよ!



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

2月の
予定

- 8日(土) 10:00~12:00 プラバン工作「ひな飾り」
- 12日(水) 10:00~ ちょこっとクラフト「ひな飾り」
- 17日(月) 絵本で遊ぼう



行事に参加しなくても自由に遊べます。

③糖尿病の診断

今回は糖尿病の診断について話させていただきます。



糖尿病診断基準

- 1) 空腹時血糖126(mg/dl)以上
- 2) 75gブドウ糖を飲み2時間後血糖200(mg/dl)以上
- 3) 随時血糖200(mg/dl)以上
- 4) HbA1c(NGSP) 6.5%以上(HbA1c(JDS) 6.1%以上)
HbA1c:過去1~2カ月の血糖状態を表す。

糖尿病には血糖コントロールが大切です。

糖尿病は前回話させて頂いたように様々な重篤な合併症を引き起こします。そのため、血圧や脂質のコントロールも大切です。

【図7】 血糖コントロール指標と評価⁽¹⁾

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(NGSP)(%) ⁽²⁾	6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
HbA1c(JDS)(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値(mmg/dl) ⁽³⁾	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
食後2時間血糖値(mmg/dl) ⁽³⁾	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

血糖コントロールの目標は、患者の年齢および病態を考慮して、患者ごとに主治医が決定する。

注1) HbA1c値、空腹時血糖値、食後2時間血糖値の間には、個人差があること、日内変動が複雑なことなどから、定常的な相関性は望めない。
注2) HbA1cの国際標準化に伴い、新しいNGSP値と従来のJDS値とを併記している。
注3) 血糖の頂値は一般に、食事開始後120分以内にある。

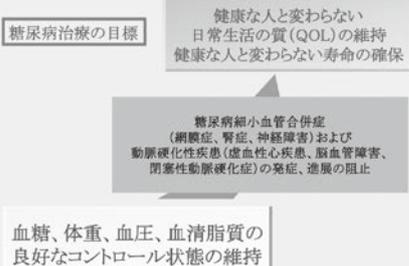
その他のコントロール

- ①標準体重(kg):身長(m)×身長(m)×22
BMI(body mass index)=体重(kg)/身長(m)/身長(m)
BMI 25以上・・・**肥満!!**
- ②血圧:収縮期 130mmHg未満
(尿蛋白1g/日以上の場合 125mmHg未満)
拡張期 80mmHg未満
(尿蛋白1g/日以上の場合 75mmHg未満)
- ③血清脂質
LDLコレステロール 120mg/dl未満
(冠動脈疾患がある場合100mg/dl未満)
HDLコレステロール 40mg/dl以上
中性脂肪 150mg/dl未満

糖尿病の治療で一番大切なのは、食事療法・運動療法です。

糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目的は日常生活の質(QOL)を維持すること
糖尿病合併症を予防するために、血糖コントロールを継続しましょう!

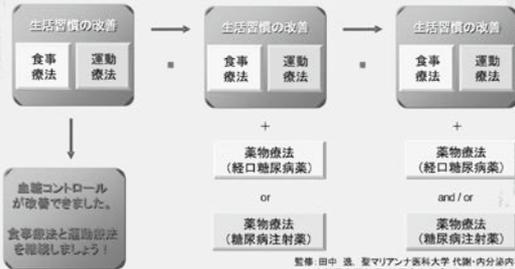


日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2010、文光堂、2010。

治療の進め方

食事療法・運動療法を基本に薬物療法を取り入れます。

生活習慣の改善(食事療法・運動療法)に取り組みましょう!



監修 田中 暲、東京アーク医科大学 代謝・内分泌内科 橋本 日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2010、文光堂、2010。

2月の担当医表

(岡山光生病院から)

4日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
11日(火)	祝日のため休診	
18日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
25日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器

*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。

健康な歯でしっかり噛むことが、全身の健康に大きな影響を与えていることと同時に、歯に気を使う人は全身の健康に対する意識も高く、医療費を抑えることにもつながっているのではないかと考えられます。

残存歯数が4本以下の高齢者の年間医療費は、20本以上残っている高齢者に比べて平均で約25万円高くなっていることが21日、香川県歯科医師会の調査で分かった。歯周病がある人の医療費はない人よりも平均で約7万8000円高くなっており、歯の健康と全身の健康の密接な関係が裏付けている。

残存歯数が20本以上残っている70歳以上のお年寄りには、4本以下と比べ、身体の病気で費やす医療費が1か月平均約90万円以上多かった。自分の歯が20本以上残っている70歳以上のお年寄りは、4本以下と比べ、身体の病気で費やす医療費が1か月平均約90万円以上多かった。

残存歯数が0本の高齢者の診療費は残存歯数が25本以上の高齢者の診療費に対して月に1万円以上多かった。兵庫県歯科医師会とWHO神戸センターとの共同研究では、残存歯数と診療費との間には残存歯数が0本の高齢者の診療費は残存歯数が25本以上の高齢者の診療費に対して月に1万円以上多かった。



内藤医師のお話
歯の数と全身の健康





認定
こども
園

うさぎ組



老人クラブのおじいちゃん、おばあちゃんといっしょにとんど焼きをしました

1/15

老人クラブの方のお世話で 楽しく餅つき体験!

矢神
小学校

12月20日(金)に、5・6年生が老人クラブの協和会と白菊会の方と「餅つき」で交流をしました。学校で収穫したお米を餅米と交換しての餅つきです。

当日は、雪が舞うとても寒い一日でしたが、「寒い寒い」と言いながらも老人クラブの方と「生懸命餅つき」をしました。

老人クラブの方に、杵の持ち方やつき方を教えていただいた後、順番についていきました。多少、杵の持ち方がおかしかったり、へつぱり腰だったりしましたが、中には腰の座ったつき方ができる子もいて、回りから歓声があがっていました。

ついたお餅は、老人クラブの方に小さくちぎってもらい、子ども達が慣れない手つきでもんでお餅の形にしていきました。最後にお餅を湯通しして「きなこ餅」にし、みんなで楽しく会食をしました。

自分たちが作ったきなこ餅をおいしそうに食べている子ども達の顔が印象的でした。

石臼と杵を使った餅つきという日本の伝統文化を老人クラブの方のお世話で体験させていただき、子ども達にとつて楽しい思い出がまたつ増えました。



自分たちが作ったきなこ餅をおいしそうに食べている子ども達の顔が印象的でした。

がんばろう ウィーク

野馳
小学校

1月14日(火)から20日(月)まで、休み時間を利用して、全校で持久走に挑戦しました。毎年、秋とこの時期に行っている、「マラソン頑張ろうウィーク」と名付けた本校恒例の行事です。

決められた時間、運動場(雨雪時は体育館)を走り、がんばりカードにその足跡を残していきます。がんばりカードには、日本地図が書いてあり、2周(体育館は4周)走る毎に、どこかの都道府県を一つだけ色鉛筆等で塗ることが出来ます。

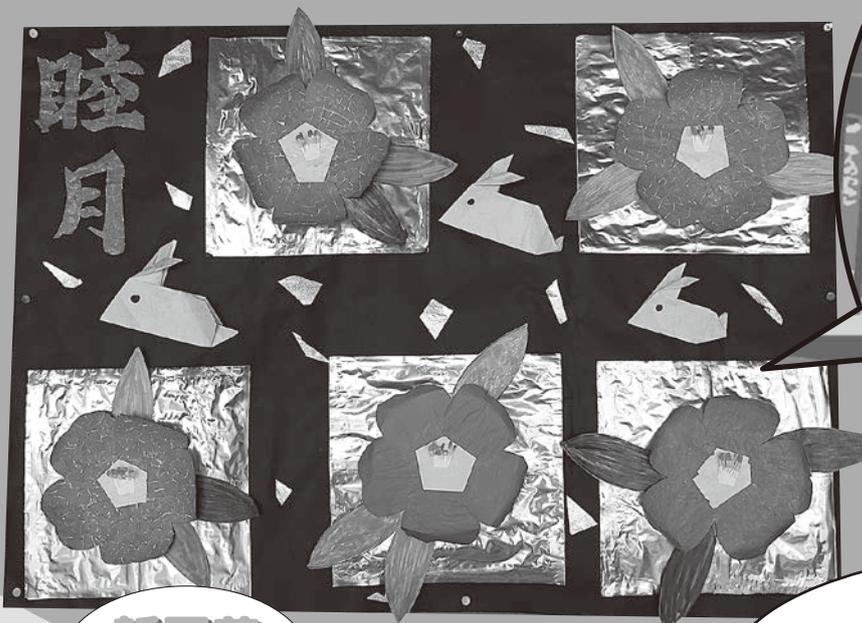
47都道府県を5日で塗りつぶす訳ですから、1回で9県から10県塗らなくてはけません。つまり、一日平均18周から20周走らなければいけないこととなります。決められた時間は8分程度です。8分で18周以上走るのはなかなか大変です。しかし、高学年になると殆どの子がクリアします。

では、低学年は? 大変な挑戦だったようですが、距離が短く設定してあることもあり、全都道府県を見事塗りつぶした子が何人もいました。よくがんばりました。

運動不足になりがちな時期ですが、意識して運動に親しみ、体を鍛えて元気にこの冬を乗り越えてほしいと思います。

では、低学年は? 大変な挑戦だったようですが、距離が短く設定してあることもあり、全都道府県を見事塗りつぶした子が何人もいました。よくがんばりました。





哲西荘の展示

哲西荘のみなさんが、掲示していただきました。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〈オリンピック〉

2014年2月7日～2月23日(17日間)まで第22回オリンピック冬季競技大会がソチで開催されます。開催地関係の本や、フィギュアスケートなどの競技に関する本を展示しています。

◎児童コーナー〈節分〉

オニが出てくる絵本を集めてみました。



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

日時 2月8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
「ムーミン谷の冬」



蔵書点検のための休館日 2月3日(月)～6日(木)

ご迷惑をおかけしますが、
ご理解ご協力をお願い致します。



ICT機器を活用した 避難訓練を実施

哲西
中学校

12月20日(金)、降雪の中、登校前に各地域で避難訓練を行いました。自然災害発生時や避難勧告時に家庭から避難することを想定して、タブレット型パソコンや電子黒板を利用した連絡の取り方を模擬体験しました。

生徒は、自宅から一番近い避難場所(6カ所を指定)へ集合し、文章と写真を載せた「被災場所の状況報告書」「避難所の状況報告書」「ケガ等の状況報告書」をタブレットパソコンを使って作成して学校へ報告、その後学校へ集合し反省会をもちました。

これを機に、災害への備えや災害発生時の対応等についてしっかり考えるところにも、機器の活用を含め、今回学んだことを今後役に立ててくれたらと願っています。





●ご寄付ありがとうございました

(敬称略)

■香典返し

- 佐田 勝(亡妻子正江) 八鳥 老人クラブ寿会へ金一封
- 沖津 英範(亡父清磨) 大野部 老人クラブやよい会へ金一封
- 須田 協正(亡父金巳) 矢田 老人クラブ白菊会へ金一封
- 寺奥 薫(亡祖母春子) 矢田 老人クラブ白菊会へ金一封

■見舞返し

- 佐田 勝(亡妻子正江) 八鳥 老人クラブ寿会へ金一封
- 石迫千恵子(本人) 矢田 土井上地区へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈して

くださった方々

- 赤木 百恵 神石高原町

●哲西荘へご寄付ありがとうございました

(敬称略)

■香典返し

- 寺奥良江(亡母春子) 金一封 矢田

■一般寄付

- 土谷圭吾 金一封 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



平成26年度 一般財団法人田辺育英会 奨学生募集



- 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・短大・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、同事務局へ提出してください。
- 応募締切 平成26年4月25日(金)
- 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。

詳しくはNPOきらめき広場事務局まで



社会福祉法人 哲西福祉会 看護師を募集しています

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

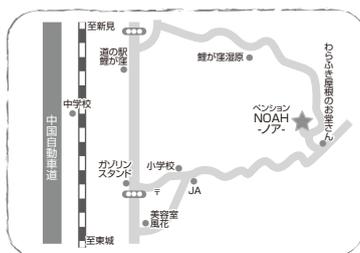
詳細は、特別養護老人ホーム哲西荘 (TEL94-3533)までお問い合わせください。



哲西町大野部 ペンションNOAH(ノア)募集

写真、パッチワーク、ビーズアクセサリー、絵画など各教室の作品展示や、趣味の個人作品展示の場としてお気軽にご利用ください。

問合せ・申込み先 ペンションNOAH(ノア) TEL88-8287



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