

ちぎり絵愛好家の作品

謹賀  
新年



NPO  
通信

新年あけまして  
おめでとうございます

アベノミクス・地方創生・消費税増税先送りと景気回復などが公約された総選挙が終わり、地方へのテコ入れや地方景気の回復など、地域の将来や暮らしに明るい期待が抱ける年になってほしいと願うところです。

本年は「NPOきらめき広場」発足10年の節目を迎えました。

これまで、「きらりら」の発行、移動困難者支援の福祉有償運送、哲西図書館の運営、子育て支援、健康づくりなどの地域包括ケアの推進、地域安全会活動など市民団体との協働活動を含め幅広い活動を続けてまいりました。ご理解ご支援をいただいた皆様に深く感謝申し上げます。

さて、人口減少時代に入り地方に対する国や地方の行政力の限界が見え隠れするなかで、そこに住んでいる人々の支え合いによる地域維持が強く求められる時代へと移ろうとしています。

ことに、高齢者に対する生活支援や介護予防などの地域包括ケア事業は市町村事業に移され、現場の事業はボランティア・NPO・民間企業・社協・町内会などの地域団体が担うこととなります。

NPOでは、今年1年かけて市民の皆様と協働によるこれら事業の受け皿づくりを進めたいと考えています。

皆様のご支援ご協力よろしくお願いいたします。

安田サミ子さん  
守下 勝美さん  
渡邊 礼子さん

平成26年度 岡山県備北保健所  
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

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。



12/9

地域のお母さんが  
すすめる健康支援事業

愛育委員会哲西支部  
栄養改善協議会哲西支部  
たんぽぽクラブ  
合同開催

Menu

哲西おこわ  
たかきび団子汁  
ひじきのサラダ  
リンゴゼリー

愛育委員が子どもの  
託児を引き受け、栄養  
委員がたんぽぽクラブ  
の親子と一緒に料理を  
作りました。





## 老人クラブ白菊会 & 白菊会ミニデイサービス

12月10日、道の駅鯉が窪で老人クラブ白菊会（会長 安田幸男）と白菊会ミニデイサービス（運営委員長 渡辺利雄）は合同の食事会を行い、和やかな雰囲気の中、会員相互の交流が深められました。



**自分たちの地域は  
自分たちで守る!**

子どもや地域住民の安全安心なまちづくりを目指して活動中!

最近、不審者情報が寄せられています。特に夕方や子どもの下校時間帯地域の皆様、見守り強化にご協力をお願い致します。



12/10地域安全の日、登校を見守る様子

## 協和会ミニデイサービス 交通安全教室

12月10日、哲西公民館矢神分館で協和会ミニデイサービス（運営委員長 村上耕一）は、新見警察署から講師を招き交通安全教室を開催しました。

免許所有者は敵性検査、免許証を持たない人は自転車シミュレーターを使い交通安全の意識を高めました。





# 哲西子育て広場

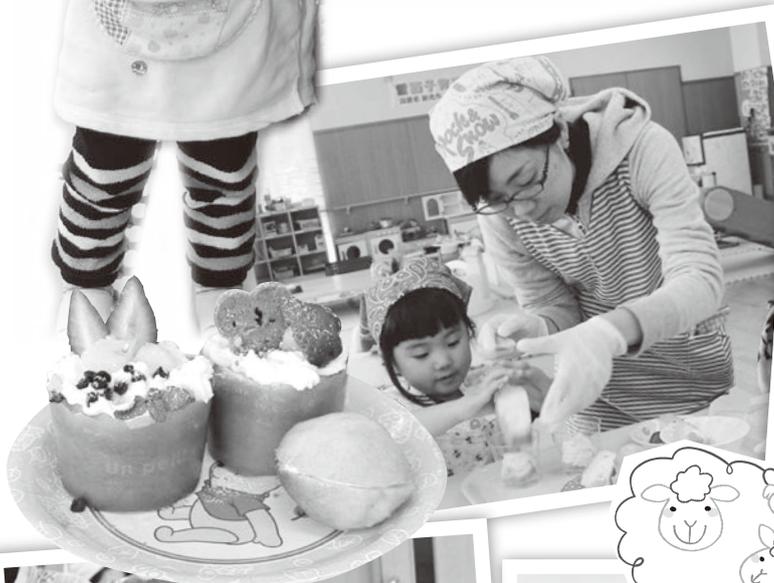
担当  
荒木

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

12/8●クリスマス飾りを作ったよ!

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



美味しく  
できました～

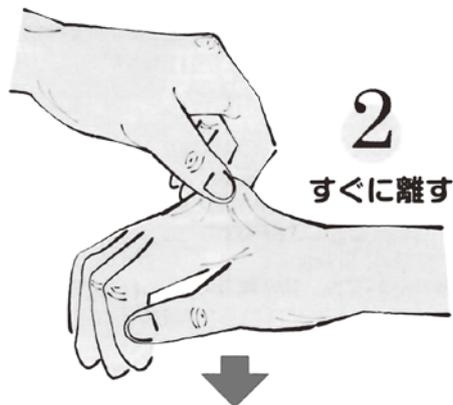
12/13●栄養委員さんと一緒にカップケーキ作り

- 1月の予定
- 17日(土) 10:00～12:00 「モバイル」 こまであそぼう
  - 19日(月) 10:30～ 子ども映画会「なぜ?どうして?がおがお ぶーっ!」
  - 26日(月) 10:00～ ちょこっとクラフト「モバイル」

行事に参加しなくても自由に遊べます。

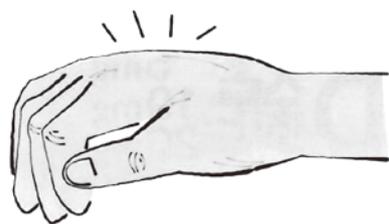


# 1 手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げる



# 2 すぐに離す

# 3 つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性



“かくれ脱水”は、本人が気づかないうちに体内の水分が足りなくなっている状態をいいます。

かくれ脱水は高齢の方に起こりやすいものですが、若い方でも、二日酔いのときに起こることがあります。高齢の方は体内に水分を蓄える力が衰えるうえ、トイレの回数を抑えようと水分を控えたりするので、なりやすいのです。

日頃から、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 手の甲をつまんでチェック

自分でできる簡単なチェック法

かくれ脱水は、正確には病院で採血をして調べますが、自分でも簡単にチェックできます。

方法は、手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げてから、すぐに離してみます。つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性がります。これで自分だけではなく、様子がおかしいと思った他の方の状態も確認することができます。今までに比べ、つばが出にくくなったり、口の中が渇いたり、あるいは、便がかたくなったり、便秘といった症状も目安になります。体調管理の参考として、定期的に確認し、かくれ脱水にならないようにしましょう。もし、様子がおかしいと思ったときは、かかりつけの医師の診断をあおいでください。

## お薬手帳をお持ちですか？

お休みが続き、外出される機会も増える時期になりました。

外出先で急に具合が悪くなって病院へ受診ということも。

そんな時、自分がどんな薬を飲んでいるか説明できますか？

お薬手帳には、お薬の名前や効能が書いてあります。

かかりつけ医以外の医療機関への受診時にお薬手帳があれば、何の薬を飲んでいるか分かってもらうことができ、重複や併用してはいけない薬が分かります。

また、普段から複数の医療機関を受診している場合にも、お薬手帳を提示することで、同じ薬が重なって出されることはありません。

お薬手帳をお持ちでない方も、病院や診療所、薬局でお薬をもらう時にお薬の説明が書かれた紙（薬剤情報提供書といいます）をもらおうと思います。お薬手帳と同じ内容が書かれているので、服用している間は捨てないでください。

お薬手帳や薬剤情報をいつもカバンや家人のわかるところに置いて、上手に活用しましょう。



## 1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)	池田(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)	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。



### お正月にしめ飾りを飾る意味は？

「しめ飾り」には、「自分の家が、年神様をお迎えするのにふさわしい神聖な場所であることを示す」という意味が込められています。

「しめ縄」は神の領域と現世を隔てる結界となり、その中に不浄なものが入らないようにする役目も果たすと言われていました。そのしめ縄を使った「しめ飾り」に、縁起物をつけて年神様をお迎えするために飾るようになったようです。

#### ● 橙(だいだい)

みかんのお飾りをさします。実が熟しても木から落ちない事から、子孫繁栄の意味が込められています。

#### ● 裏白(うらじろ)

シダのような葉っぱをさします。裏が白いため、表裏の内清らかな心で一年を過ごせるように…という意味が込められています。また、白髪になるまで長生きして家の繁栄を見守る、という願いも込められています。

#### ● 紙垂(しで)

和紙に切り込みを入れて折った神祭用の道具をさします。稲穂が垂れさがった形を表わしている、稲の力を表わし豊作への願いが込められています。

(<http://nanisore-club.com/simekazari-mi-2814> なにそれ倶楽部)

## 老人クラブ協和会 しめ飾りづくり & 料理教室

12月12日、老人クラブ協和会（会長 安部雅由）は哲西公民館矢神分館でしめ飾り作りと料理教室を行いました。

しめ飾り作りは毎年、矢神小学校5年生へ伝授する恒例行事でしたが、児童減少に伴い不参加となり、参加者は少し残念な思いの中、手慣れた手つきで仕上げていました。

この日は、地域おこし協力隊員の国武さんが参加し、会員の丁寧な指導の下、初めてのしめ飾り作りに挑戦しました。

同日、上神代地区の栄養委員の指導のもと料理教室も行われ、美味しく出来上がった料理を囲み参加者の親睦を深めました。

老人クラブ協和会の作る「しめ縄かざり」の藁は、稲を手で長めに青刈りし、丁寧に乾燥した後、藁の根本付近を水に浸して木槌などで叩いて柔らかくしてから、わらの下部のハカマを取り去き準備されています。

縄は右へねじる「右廻り」（みぎない）、左へねじる「左廻り」（ひだりない）の2本の縄で輪を作るメガネ型で、下側になる藁の根本部分は長く見栄え良くなっています。

この郷土の文化や風習を伝えようとする気持ちが、絶えないことを願います。



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〈吉田松陰〉

2015年度NHK大河ドラマ「花燃ゆ(はなもゆ)」にちなみ、吉田松陰に関わった人物や場所などの本を集めてみました



#### ◎展示・児童コーナー〈冬・雪〉

冬や雪をテーマに描かれた心温まる楽しい絵本を選んでみました。



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]

### 哲西荘の展示

#### 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 1月19日(月)  
10:30~  
場所 きらめき広場・哲西  
プレイルーム  
内容 DVD  
「なぜ? どうして?  
ががおお ぶーっ!」



**お知らせ** 年始は1月4日(日)9:00から  
平常どおり開館いたします。

### 蔵書点検のための休館日 2月2日(月)~5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。

### 地域おこし協力隊員

No.8

## 國武コウム



あけましておめでとうございます。新見で過ごす、初めてのお正月です。

「哲西は比較的雪も降らない」と聞いていたのですが、私が以前住んでいた岡山と比べたら、やはり雪も多く、寒いです。

岡山と哲西。自動車でも2時間ほどの距離で気候も、そしてそれに基づいた生活も、大きく違ってくるのだなあと感じています。

今年は昨年見たこと・聞いたこと・教わったことをもとにして、地域の方々と一緒に地域を盛り上げていきたいと思っております。よろしくお祈りします。

写真は地域の方に教わりながら、私が作ったしめ飾りです。



●ご寄付ありがとうございました

(敬称略)

■香典返し

- 入江 一弘(亡父保雄) 矢田  
老人クラブニコニコ会へ金一封
- 小川 平造(亡妻玉嬉)上神代  
老人クラブ三光会へ金一封

■見舞返し

- 前田奈美子(本人) 上神代  
桑本集会所へ金一封
- 杉本 広美(本人) 上神代  
老人クラブ協和会へ金一封
- 前田久満代(本人) 上神代  
老人クラブ協和会へ金一封

- 川上大太郎(本人) 上神代  
老人クラブ協和会へ金一封

■一般寄付

- 老人クラブ協和会からしめ飾り  
矢神小学校・矢神駐在所  
協和会地区集会所  
協和会地区1人暮らし老人家庭  
哲西支局・哲西認定こども園  
NPOきらめき広場

■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
- 松本 惣八 上神代
- 坂藤 恵敏 上神代

●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

- 鹿室 信昭(亡母ヨネ子)  
金一封 大野部

■一般寄付

- 山根 稔 里芋・大根・玉ねぎ 哲多町老栄
- 千原 要 白菜 広島市南区
- 老人クラブ協和会 お飾り
- 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  
看護師を募集しています

- 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。

つるし飾り  
初めのひとつ教室  
参加者募集

ひとつ、ひとつ、想いを込めて作ったものを集めて大きな形にする。とても素敵なことだと思いませんか。

作られる対象はさまざまで、動物や花、衣服、道具や野菜など、それぞれに異なる意味や云われがあり「衣食住に困らないように」との願いを込めて飾られます。

日時 全4日 13:00~16:00  
1月15日(木)、21日(水)、  
28日(水)、2月4日(水)

場所 きらめき広場・哲西 創作活動室  
材料費 1人3,000円

\*全4日間で3本のつるし飾りを作る予定です。

定員 先着10名

申込み・問合せ先 哲西図書館TEL94-2110



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

FORMATION

再生紙を使用しています  
この印刷物は環境にやさしい植物性大豆油墨を使用しています。