



ちぎり絵愛好家の作品

**NPO
通信**

**健康寿命について
考えよう!**

「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した普通の生活ができる生存期間のことで平均寿命よりは短くなります。

長寿国日本の平均寿命と健康寿命の差は、現在、男性で9年、女性で12年と言われます。

一人一人の人生の中で、病气やけが・老衰・認知症など健康上の問題で日常生活が制限される期間は、出来るだけ短いことが望まれます。

「健康寿命」というと、高齢になってからの問題と思いがちですが、決してそうではなく子供の時から生活習慣の積み重ねによって成り立つもので、老若男女を問わず真剣に取り組む必要があります。

今年、この「健康寿命について考えよう」をテーマとして「きらめき健康福祉まつり」が開催されます。

市内15団体が構成する哲西地域包括ケア推進会議が工夫を凝らした企画を用意して皆さんのお越しをお待ちしています。

健康チェックや食生活や生活習慣チェック、病气予防のヒント、万一の時の対処法、自立生活支援の福祉機器展示など有益な情報を得ることが出来ると思います。参加した皆さんにとって「健康寿命」を伸ばす糸口が見つかれば幸いです。

きらめき健康福祉まつり

7月12日(日)10時きらめき広場哲西

哲西認定こども園と交流会

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News



6月22日、哲西認定こども園で愛育委員との交流会が行われました。

この日は、お口の健康についてのお話をテーマに、愛育委員が大型絵本「はははのはなし」とエプロンシアター、保健師の広瀬さんが〇×クイズを行い歯磨きの大切さを伝えました。

特にエプロンシアター「おかしのはしのくいしんぼう」は、おやつを食べた後は歯磨きしましょうという内容で、会員の演奏による音楽に合わせたダンスも披露され、手づくり感あふれる楽しい雰囲気になりました。



阿哲商工会 哲西支所
主事 多田 瞬治さん

6月から着任しました。
よろしくお願ひ致します。



受賞おめでとうございます。
岡山県知事表彰

新見市愛育委員会
哲西支部
塩月雄子さん



(哲西体育館横)

哲西トレーニングルーム紹介



運動不足解消、筋力の維持向上、シェイプアップなどに効果的!

個人個人の体力・目的に合わせたトレーニングメニューがこなせます。

初めての方でも、長年経験者から提案やアドバイスがもらえます。体調管理は自己責任で行い、無理なく楽しく身体を動かしましょう!

機器は、筋力マシンから有酸素系マシン(エアロバイク・ランニングマシン)・フリーウエイト(バーベル・ダンベル)・ステアマスター(踏み台昇降運動)・腹筋台などがあり、ストレッチが出来るスペースもあります。

開館 月・水・金 18:30~20:30
(年末年始等で休館になる日があります)

使用料 1回券 100円
11回券 1,000円
年会券 5,000円
*来館時に申請書を書き、月末締めで納付書が送付されます。

準備物 運動のできる服装、
体育館シューズ(室内履き)

申込み・問合せ先 哲西支局 TEL94-2111

御参の会 定例会開催

6月15日、教育集会所で御参の会が月1回の定例会を行いました。

毎月15日、二人ずつの当番を中心に、季節や時期に合わせて様々な活動が行われます。拠点となる教育集会所の食器を煮沸消毒したり、座布団カバーの洗濯や掃除、唱歌を歌ったり、折り紙での作品作り、町内外の催しへ誘いあつて出かけるなどして交流を深めて来ました。今回は泥落としもかねて、手づくり料理(漬け物・煮物・手巻き寿司・パン&梅ジャム・バナナの天ぷらなど)を持ち寄り、作り方を伝授し合うなど会話を弾ませました。

御参の会は、下馬・右原・桑本・西江・住吉の男性の集まり「御参前会」、女性の集まり「すこやか会」が解散した後、その流れを受け平成19年11月6日に発足しました。今、地域再生のためには「家族や地域住民との対話が大切」と言われています。地域の強みや魅力は、このような小さな集いから生まれ、継続されていくのではないのでしょうか。



陶芸教室のご案内



6/3の陶芸教室の様子

気軽に陶芸の楽しさを体験できるように、体験教室を行なっています。初めての方でも丁寧にお教えますので安心です。土の心地よい感触に夢中になって楽しい時間を過ごすことができます。

個人の趣味として、又、こども陶芸教室、親子陶芸教室、学校行事にもご活用ください。

作品例…フリーカップ・皿・鉢・ぐいのみ・箸置き など

材料費 粘土代(1作品100円程度)

制作時間 1時間30分~2時間 8:00~17:00受付

※希望の時間をご相談ください。土日も受け付けています。

申込み方法 お電話で事前にご予約ください。(見学もできます)

田枝 敏(たえだ さとし) 自宅兼工房 TEL94-3636

仕上がり日 1ヶ月後、電話にて連絡いたします。



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



7月の予定

- 6日(月) 10:30～ 子ども映画会「スイスイ!フィジー!フィジーがいっぱい」
- 25日(土) 10:00～ 12:00 小麦粉ねん土あそび・マグネットかざり作り
- 27日(月) 10:00～ ちよこっとクラフト「マグネットかざり」
- 七夕かざり作り 7/31～8/7 七夕かざり・短冊かざり付け

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



6/17

大田ふれあい教室 新砥小学校3年生(4名) ・4年生(5名)と交流

この日は、針がねハンガーを使って、お掃除用ハンドモップを作りました。

ふれあい教室のボランティアスタッフがカレーライスを作り、昼食会も行われ、楽しい時間を過ごしました。



地域おこし協力隊員

No.14

國武コラム

田植え



今年も岡山後樂園のお田植祭にはやし田植え保存会の一員として参加しました。昨年よりもしっかりと演奏することができたのではないかと、自分では思います。

その中で気付いたのは、外国人の観光客が多いことです。観客としてだけでなく、外国人の子供が早乙女さんに交じて体験田植えにも参加していました。苗の持ち方や植え方を、英語や中国語(どちらも自信が無いのです)で説明することができたら良かったのにな、と少し後悔が残っています。

地域の伝統芸能もいざ都市部に出て披露する時には、国際的な視点も持っていたほうが良いのかな、と思いました。

雨がちで外での作業が滞りがちですが、梅雨が明けてからが本番かな、と考えています。梅雨が明けたら明けたで、今度は暑さでまいってしまいそうですけどね。

内科

地域医療 実習レポート紹介

岡山大学医学部2年生（実習期間時）の佐々木啓太さんが平成27年2月23日～2月27日の1週間、当診療所で地域医療実習をされました。実習の感想を紹介いたします。

今回の実習で地域医療へのイメージはかなり大きく変化しました。実習に参加する前のイメージとしては、忙しくて大変で、医療のレベルも低いため先進的な医療に触れることもできないところといったような負のイメージばかりが頭の中にありました。しかし、今回の実習で感じたことはそれらとは全く違いました。

まず哲西町診療所にはCTやレントゲン機器、胃カメラや最新の心エコーの機器がそろっており、診断ということに関していえば地方の中核病院にも引けを取らないほどでした。これは、国民全員が同じだけの医療を受ける権利を有しているのだから、地域によって差があつてはいけないという想いから来ています。当然、全ての診療所にあてはまるわけでは

ないですが、それでも素晴らしい診療所だと感じました。

そしてもう一つは、医師の先生や診療所の看護婦さん、スタッフの人たちと住民の人との間の温かな関係でした。住民たちは診療が終わるとありがたうございました、と必ず感謝を示し、中には自分たちで花や置物を持ってきたりして、まるで自分の家のように診療所を大切にしています。赴任してきた医師が患者さんのために一生懸命尽力するのは当たり前ですが、それ以上にやってきてくれた医師の先生を、地域全体として温かく迎え入れようという姿勢がこのように随所に垣間見られました。

また、この診療所は市役所の支局と同じ建物内に併設されており、行政とも関わり合いながら医療の提供を行っています。さらに、この支所には保健師の方も常駐しており、医療を受けられない人のサポートを行っています。生活レベルは適正か、もし適正でないならばどのように保健師として行政と連携しながら住民を支えられるか、医師のもとに診療を受けにいき、そのときもらったお薬をしっかりと飲んでいくか、診

療所のスタッフと連携をとりながら自宅訪問まで行います。よく、医療・福祉・行政などといいますが、まさにその三つがつながって存在したのがこの診療所であつたように思います。

また、血圧測定に始まり、訪問診療にわたるまで実際に自分たちが参加して手を動かす、患者さんに声をかけをしながら対応するなど将来の自分の仕事に現実味が湧き、非常に良い刺激となりました。分刻みのスケジュールを組んでいただき、地域医療に携わるたくさんの方々にお話を聞かせていただきました。たくさんさんの想いを聞き、夜に官舎に帰つてからも、なかなか思いがまとまらず、一緒に実習に参加した友達と色々語り明かすほどでした。

最後に今回お忙しい中、このような機会を設けてくださった、哲西町診療所関係者の皆様、行政関係者やNPO法人の皆様、ホームステイでお世話になった浅井さん一家、地域の皆様には本当に感謝しています。ありがとうございました。



とぴつく診療所



7月の担当医表 (岡山光生病院から)

7日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
14日(火)	小出(内科)	内科・消化器内科 肝臓内科・総合診療
21日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
28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。



きらめき訪問介護事業所

自分たちが安心して年をとれる地域づくりを!

私たちは、要介護状態、要支援状態になられた方が、可能な限り住み慣れた家庭や地域で、その人らしく生活が営めるよう、生活支援、身体介護などの援助を行います。当事業所は、土・日のサービスの提供を行います。又、保健、医療、福祉サービスなどの関係機関及び、ご家族や地域の方々の支援、助け合い事業などと連携を取ることで切れ目のないサービスが受けられる地域、支えあう地域づくりに努めます。

サービス対応地域 新見市哲西町地区

きらめき

訪問介護事業所

営業日 火・水・木・土・日
営業時間 9:00～17:00
定休日 月・金・祝祭日、12/30～1/3
※但し、営業日以外、営業時間以外でも希望があり、必要であればサービス計画の元にサービスの提供を行う場合があります。
住所 〒719-3702
新見市哲西町上神代6463
TEL/FAX 0867-94-2035 FAX88-8195
E-mail h-kaigo@npo-kirameki.jp

NPOきらめき広場が行います。支援をご希望の方の登録、ご協力していただける方、募集中!

岡山県備中県民局協働事業 ちょっとした困りごとの生活支援

援助できること

外出・通院の付き添い(タクシー等の同乗に限る)

- 一緒に歩いていく買い物や病院受診への付き添い。
- 一緒に遠方の買い物や病院受診にタクシーで移動し付き添う。

部屋の掃除・洗濯・庭の掃除

- 屋内の掃除(居住地内に限る。)
- 洗濯、洗濯物を干す、取り入れる、たたむ。
- 庭の草取りやごみ取り、家の周りの掃き掃除。
- 障子の張替、網戸の清掃。

買い物、薬の受け取り

- 欲しいものを頼んでの買い物、薬局や病院への薬の受け取りの付き添い。

食事の準備など(依頼会員宅内)

- 食材を自分で準備しての調理、片付けの手伝い。

身の回りの世話(身体に触れるような専門的な援助以外)

- 着替えや外出の準備。
- 衣替え。
- ゴミ捨て、ゴミ出し、分別。
- 書類の代筆、役所等への手続き等の付き添い。
- ストーブの出し入れ、灯油入れ。
- 電球や電池交換。

話し相手

- 一日につき1回まで(1時間以内)

安否確認

- 一日につき2回(訪問及び電話での確認)。

そのほか事務局が認める援助

●これまでの支援以外で、依頼会員に必要なと思われる援助時間内であれば上記～の援助を組み合わせることも可能です。

援助できないこと

①外出・通院の付き添いの際

- 依頼会員及び援助会員の自家用車に同乗する行為は行わない。
- 診察室への同席は行わない。

②部屋の掃除・洗濯・庭の掃除の際

- 留守宅での援助は行わない。外の作業(草取りや庭の掃除)も行わない。
- 機械を使う草刈、剪定などは行わない。

③食事の準備

- 食事の見守りはできるが、食事介助は行わない。

④買い物、薬の受け取りの際

- 立て替え払いは行わない。

⑤身の回りの世話

- 身体に触れる身体介護などの援助は行わない。
- 医療関連行為などの専門的介護は行わない。

⑥その他

- 金融機関でのお金の出し入れは行わない。
- 鍵の預かりは行わない。
- 宿泊しての援助は行わない。



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。

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

◎展示コーナー〈近隣の行楽地〉

島根県の松江市と広島県の尾道市を結ぶ中国横断自動車道 尾道松江線「中国やまなみ街道」が全面開通しました。近隣の行楽地情報を集めてみました。



◎児童コーナー〈夏・海〉

夏をテーマにした楽しい絵本を展示しています。

子ども映画会

日時 7月6日(月)
10:30～
場所 きらめき広場・哲西
プレイルーム
内容 DVD
「スイスイ!フィジー!
フィジーがいっぱい」



夏休みの 行事

- 市内図書館スタンプラリー 7月18日(土)～8月30日(日)
- 哲西図書館スタンプラリー 7月18日(土)～8月30日(日)
- 古本リサイクル 8月14日(金)～8月16日(日)
- 課題図書・自由研究の本の展示 7月18日(土)～8月23日(日)
- 七夕飾り 8月 1日(土)～8月 7日(金)

越石さん来館

「一人でできた!ヨーロッパへ」の著者、越石かほるさんが来館されました。

旅好きの越石さんは、最近、自分が十数年前に書いた旅の本が図書館に登録されている事を知り、「本当に、あの小さな本が図書館に置かれているのか?そして、それを自分の目で確かめ、図書館へお礼を申し上げたい」という想いで西日本を周るルートを計画されました。10ヶ所の図書館を訪問された様です。帰宅後、届いたお礼のメールには、感謝の気持ちと充実した忘れられない旅になった事が記されていました。本が人と人とを繋ぎ、素敵な出会いを引き寄せてくれました。

5/20



臨時休館のお知らせ

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。

- 図書館のシステム更新作業のため、7月23日(木)～7月31日(金) 全館休館(学術センター以外)
- ホームページ更新作業のため、予約や検索不可期間 7月14日(火) 19:00～8月1日(土) 9:00



●ご寄付ありがとうございました

ございました(敬称略)

■見舞返し

- 森田 隆(亡母ヤスコ) 上神代 老人クラブ協和会へ金一封
- 沖田富子(亡弟吉岡賢一郎) 大竹 NPOきらめき広場へ金一封

■偲び草

- 瀬尾 雪乃(亡夫浩司) 大竹 大竹集会所へ金一封

■一般寄付

- 藤澤 寛二(本人) 畑木 哲西町ボランティア協議会へハガキ
- 赤木 百恵 神石高原町
- 実国 七美 東城町

■哲西図書館へ本を寄贈して くださった方々

●哲西荘へご寄付 (敬称略) ありがとうございます

■偲び草

- 瀬尾 雪乃(亡夫浩司) 大竹 金一封

■香典返し

- 竹本 滋(亡母艶子) 倉敷市 金一封
- 森前 亀(亡母秀代) 哲多町老栄 金一封

■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 山陽新聞

第10回

きらめき健康福祉まつり

テーマ

健康寿命を考えよう

日時 7月12日(日)

10:00~15:00

場所 きらめき広場・哲西

お誘い合わせのうえ お越しください。

第10回 きらめき健康福祉まつり

日時 7月12日(日) 午前10時~午後3時

場所 きらめき広場・哲西

テーマ 「健康寿命を考えよう」

10:00~13:30-14:15 牧水子ども木太 講演会 哲西図書館 哲西図書館 哲西図書館 絵画会

10:00~14:00 きらめき健康相談 ※あなたの健康寿命-寿命-を伸ばそう? ※足指チェック ※妊婦予防十字シール贈呈

10:00~14:00 防災中継 ※大塚まわがらみ放送 ※米穀/パンの販売

10:00~14:00 野鳥コーナー ※野鳥の観察 ※低カロリーランチ・コーヒーの販売 ※食育サポーター

10:00~12:00 診療所探検隊 ※歯科診療所探検隊

10:00~14:00 ※おにぎり作り ※健康チェック ※食生活相談 ※診療所探検隊 ※歯科診療所探検隊 ※防災中継 ※小学生のボクスター展示 ※食べ物コーナー ※心の健康講座 ※抽選会

主催 哲西地域包括ケア推進協議会 共催 岡山県看護協会新見支部 協賛 岡山県米産士会新見支部 後援 新見市哲西支局 岡山県備北保健所新見支所

盆踊りの練習について

日時 7月3日(金)~8月21日(金) 毎週金曜日 19:30~

場所 道の駅鯉が窪

盆踊りの個人参加者と 連を募集

2015夏祭りin哲西

日時 8月22日(土) 18:00

場所 きらめき広場・哲西

申込み先 NPOきらめき広場

新見ふるさと祭り

日時 8月8日(土)

場所 新見駅前通り 特設おまつり広場



社会福祉法人 哲西福祉会 看護師・介護職員を募集しています

- 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、介護福祉士
- 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。

LOVE X ART X EAT VOL.5

7/11(SAT) 13:00~

ペンション・ノアにて(新見市哲西町大字部34-44)

いぶきさらさ

LOVE X ART X EAT Vol.5となる今回は、「鳥」がテーマ。鳥の歌声をひびく森の中、ペンション・ノアで、鳥のように、心を大きく歌うたい、鳥のように、鳥たちのようにべっぴんおしゃべり。

13:00 森の音楽学校「鳥のように歌をうたおう」

15:00 ワールド・オブ・ワークショップ 講師:伊藤大輔さん

15:30 「オリジナル鳥さん作り」

17:00 いぶきさらさライブ

本日で最終日です。参加費 5,000円

ペンション・ノア 新見市哲西町大字部34-44

※会場周辺にコインパーキングあり

※会場周辺にコインパーキングあり

※17:00~19:00のライブは参加費は2,000円(ドリンク別)になります。(TEL0867-3375-2572)

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