



ちぎり絵愛好家の作品

きらりら

KIRARIRA

NPO 通信

若山牧水顕彰
全国大会の成功を願って

11月7・8日、全国から牧水を顕彰する人々が新見市に集い第11回若山牧水顕彰全国大会が開催されます。

歌聖と呼ばれる「牧水」が明治40年夏、生地宮崎県に帰省する途中、中国路の旅で新見市哲西町二本松峠の茶屋・熊谷屋に投宿の折り葉書にしたため友人に送った歌が、稀代の名歌と言われる「幾山河…」であることは、新見市に住む者には周知の事実です。

この事実が明らかになった昭和36年以来、歌碑の建立・熊谷屋の復元・牧水二本松公園の整備・短歌の里づくりなど牧水顕彰とともに文化のまちづくりが進められてきました。

名歌が詠まれた新見市は、牧水生誕の宮崎県日向市、終焉の地静岡県沼津市と並んで牧水3大聖地といわれており、牧水を慕う人々にとって注目の地であります。

第5回大会（平成13年きらめき広場に続き2度目となる全国大会であり、市外からの大勢のお客様をお迎えするとともに新見市における牧水顕彰の情熱を全国に発信し新見市の名声をさらに高めたいと思います。

市民みんなの力で大会を成功させましょう。是非ご参加ください。

11月7日12:30～まなび広場にいき、8日9:30～牧水二本松公園。

当日参加も大歓迎。



結果

優勝 富部喜美子

準優勝 坂田 忠実

3位 熊田 佳三

平成27年度第1回ビリヤード大会が
老人憩いの家で開催されました。

哲西地区老人クラブ連合会
(会長 宮崎邦人)



きらめき広場・哲西 避難訓練

7月21日、火災を想定し避難訓練を実施しました。

きらめき広場では、いざという時に互いに協力しあい、安全に避難するために定期的な訓練を行っています。この日は、認定こども園、診療所、図書館からの避難誘導を行った後、市消防隊員から園児へ避難時の防火指導、職員へ屋内消火栓と消火器の使用説明と消火訓練、放水訓練が行われました。

参加者は、日々の訓練の大切さを再確認しました。

哲西地域安全会 青パド運転者講習会開催



8月4日、きらめき広場哲西第1研修室で哲西地域安全会が青パド講習会を開催しました。

この日は、新見警察署生活安全課安井巡査部長から地域をめぐる現状、自主防犯パトロールの必要性や目的、実施上の心構えや留意事項などの説明がありました。矢神駐在所の石原巡査長と野馳駐在所の秋山巡査長は、特殊詐欺の被害に遭わなために実例を紹介しての話や、DV Dを活用して防犯意識の普及高揚を図りました。

参加者には新会員も加わり、安心安全に暮らせる地域づくりのため熱心に学びました。



おめでとうございます。 新見市社会福祉協議会 功労表彰

新見市哲西町ボランティア協議会(会長 小田清)
高齢者いきいき支援協議会(会長 西川ヒフミ)

7月25日、新見市社会福祉協議会合併10周年福祉大会にあたり、哲西町からは2団体とお2人が多年にわたり社会福祉事業の発展のために献身的な活動が続けたことが評価され、受賞に至りました。



ピオーラちゃん作品等寄贈にて感謝状 中山 勝善さん
役員・評議員功労者 難波 隆文さん



哲西子育て広場

担当
荒木

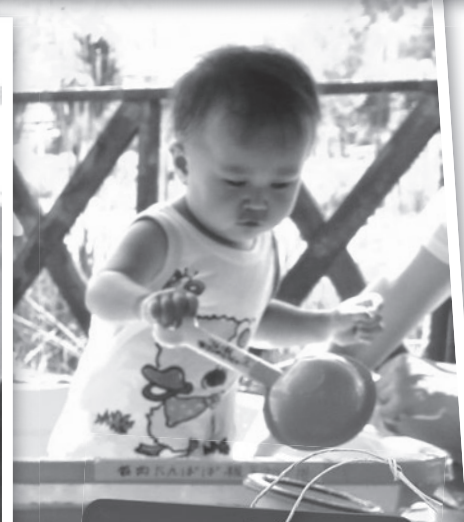
市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

毎週月、水、金曜日 10:00~15:00
月1回土曜日 10:00~12:00

7/25 ● 小麦粉ねんどで遊んだよ!



8/8 ● 水遊び、シャボン玉をしたよ!



9月の
予定

- 7日(月) 10:30~ 子ども映画会「モリゾーとキッコロ vol.1」
- 26日(土) 10:00~12:00 牛乳パック小物入れ・ボールあそび
- 28日(月) 10:00~ ちょこっとクラフト「牛乳パック小物入れ」

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

地域おこし協力隊員

No.16

國武コラム



哲西栗の現場が見たい、ということで兵庫県佐用郡の生産者団体からの視察がありました。栽培規模は同じくらいで歴史も浅い団体でしたが、栗を活用して地域を盛り上げていこう、という熱意はとても伝わってきました。

また、高知県の地栗を全国区に押し上げたことで有名な方とお話をする機会がありました。僕の哲西栗(というよりも地域資源)に関する認識がまだまだ甘い、と厳し目のお言葉をいただきました。「もっと自分の言葉で、客観的なデータも持ち出しながら、良いところを熱意を持って他人に語ることができるように」というアドバイスも貰いました。

どちらも、「外からの視点」「活動への熱意」という地域おこしに大切なことを再確認させてくれました。追記…暑いからと先延ばし先延ばしにしていた栗山の草刈りを、死ぬ気で実施することを決意しました。

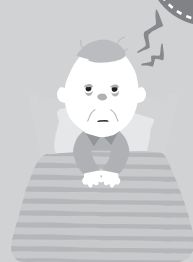
睡眠時無呼吸症候群って？？？

いい眠りしてますか？

ご家族と一緒に眠っている時に、大きなイビキをかいていたり、一時呼吸がとまっていることはありませんか？

また、しっかり眠っているのに、日中いつも眠いなんてことはありませんか？

今回は、こういった症状が起こる「睡眠時無呼吸症候群」についてのお話です。



症状

肥満、扁桃が大きい、飲酒、下顎が小さい、加齢、鼻づまり等があると、気道（空気の通り道）が極端に狭くなり、閉塞して換気ができなくなることで起こります。

いびき、不眠、長時間眠っているがぐっすりとは眠れない、日中の眠気、疲れやすい、睡眠中の無呼吸を指摘される等の症状がみられます。

睡眠時無呼吸症候群は、循環器系疾患、特に心不全、脳血管障害と関連は強く、不整脈や糖尿病とも関連が強いと言われています。

早期発見、早期治療が色々な合併症を抑えてくれる可能性があります。

検査

1. エプスワース睡眠尺度 (ESS)

試してみてください。

皆さんどうですか？

11点以上・・・異常な眠気

15点以上・・・強度の眠気

2. 簡易診断装置

診療所でもできます。

スタッフに相談してみてください。

3. 睡眠ポリグラフ検査

1泊2日の入院での脳波などを付け精密検査です。

○ エプスワース眠気尺度

(Epworth Sleepiness Scale)

状態（どんなときに、眠ってしまいますか？）		結果（点数）			
		眠は な て い ま う こ と	時 に 眠 っ て し ま う	し ば う し ば 眠 っ て し	だ い っ た い し い う も 眠
1	座って読書をしているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所で座っているとき (例えば、会議や劇場などで)	0	1	2	3
4	他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6	座って人と話をしているとき	0	1	2	3
7	飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

合計 点

治療

①肥満者では体重減量。

②仰向けの寝方を控えて、横向きで寝る。

③飲酒や睡眠薬の習慣性はいびきや睡眠時無呼吸を悪化させることがあれば控える。

④禁煙。

⑤鼻づまりがあれば医療機関を受診。

重度の治療

◎マウスピースをして気道狭窄を防ぎます。

◎CPAP(シーパップ):鼻口にマスクをしてマスクから空気が流れ、気道狭窄を防ぎます。

9月の担当医表

(岡山光生病院から)

1日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
8日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
15日(火)	代診のため専門外来はありません。	
22日(火)	休 診	
29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。

気になればスタッフに
相談してみてくださいね。



きらめき訪問介護事業所

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。

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。

ちょっとした困りごとの生活支援を始めました。

支援を受けたい人、支援に協力できる人の受付を行っています。

現在まで、草取りや窓ふきの生活支援に出向きました。

●支援を希望される方は、1時間600円でご利用いただけます。

●生活支援にご協力いただける方へは、1時間400円が支払われます。

詳しくは別紙チラシをご覧ください。



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・児童コーナー 「敬老の日」

読書を楽しんでいただくために、
色々なジャンルの本を選んでみました。

児童コーナーでは、おじいちゃん、
おばあちゃんが主役の絵本を展示しています。



子ども映画会

日時 9月7日(月)
10:30～

場所 きらめき広場・哲西
プレイルーム

内容 DVD
「モリゾーとキッコロ vol.1」



一箱古本市 店主募集

日時 10月25日(日)
10:00～15:00

場所 きらめき広場・哲西周辺

参加費 500円

申込み 哲西図書館 10月18日(日)まで





●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

- 花崎 博文(亡父武雄) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封
- 妹尾 修(亡父節夫) 上神代
老人クラブ三光会へ金一封
- 久川 幸治(亡父武士) 大竹
大竹白寿会へ金一封
NPOきらめき広場へ金一封
大竹集会所へ金一封

■見舞返し

- 眞賀里日出子(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 くださった方々

- 赤木 修 東城町



●哲西荘へご寄付(敬称略) ありがとうございました

■しのび草

- 花崎 博文(亡父武雄) 上神代
金一封

■香典返し

- 妹尾 修(亡父節夫) 上神代
金一封
- 原田 稍子(亡夫喜一) 畑木
金一封
- 横田 稔(亡父朗) 八鳥
金一封

■一般寄付

- 新見市愛育委員会哲西支部 タオル
- 福田一義 タオル 矢田
- 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



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
(TEL 94-3533)までお問い合わせください。



生誕百三十年記念

若山牧水

第11回 顕彰全国大会

岡山県新見大会

牧水くあぐがれの旅路

平成27年
11月7日(土)・8日(日)

11月7日(土) まなび広場にいま (大ホールと小ホール) 岡山県新見市新見

基調報告 テーマ◆「山を越える牧水」 小見山 輝氏(岡山県歌人協会会長)

基調講演 演題◆「牧水はなぜ旅をしたか」 講師◆長谷川 権氏(俳人)

シンポジウム テーマ◆「青春の旅 壮年の旅 牧水における旅の諸相」
コーディネーター◆伊藤一彦氏(宮崎県若山牧水記念文学館館長)
パネラー◆栗木京子氏(歌人)、小島ゆかり氏(歌人)、米川千嘉子氏(歌人)

交流会 テーマ◆「酒と牧水」

11月8日(日) 牧水二本松公園歌碑周辺 岡山県新見市哲西町大竹

歌碑祭 献酒・朗詠・コーラス・短歌表彰(新見市哲西町大竹 牧水二本松公園)

新見散策 新見A級グルメフェア・市内観光(岡山県新見市)

主催: 第11回若山牧水顕彰全国大会実行委員会

後援: 全国牧水顕彰会・岡山県・朝日新聞岡山総局・毎日新聞岡山支局・読売新聞岡山支局・山陽新聞社・中国新聞岡山支社・備北新聞社・備北民報社
NHK岡山放送局・RSK山陽放送・RNC西日本放送・OHK岡山放送・KSB瀬戸内海放送・TSCテレビせとうち・吉備ケーブルテレビ

お問い合わせ先 ◆第11回 若山牧水顕彰全国大会実行委員会事務局 TEL 0867-94-2111 FAX 0867-94-2117

短歌募集

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