



ちぎり絵愛好家の作品

NPO
通信

プラチナ世代に輝きを

平均寿命と健康寿命の間に男性9歳・女性で12歳の差があり、幸福な一生を送るうえでこの差を縮めることがとても大切だと以前書きました。

子供のころからの生活の積み重ねが重要と訴えましたが、歳を重ねてからもやれることが一杯ありそうです。

日本老年学的評価研究プロジェクトの報告に耳寄りなデータが出ていました。

● 笑わない人では不健康と感じる人が1・5倍以上多い。

● よく囁める人ほど認知症になりにくい。

● 同居者以外との交流が週1回未満の人は、要介護認定や認知症発症の割合が頻繁に交流する人の1・3～1・4倍。月1回未満では1・4倍早期死亡に至りやすい。

● 社会参加や役割を持つことでうつ傾向の発症が5～6割抑制できる。

● 特に男性では、自分の役割を担って社会参加している人のうつ発症リスクは7分の1。これらは、全国各地で多数の対象者に対し10年近い追跡調査から導かれたもので、傾聴に値するものだといえます。

いずれにしても、何歳になっても、積極的にいろんな人たちと付き合い、役割をもって社会活動に参加することが、自分自身の健康寿命を延ばす大きな要素といえます。プラチナ世代の皆さん、大いに輝き地域を支えましょう。

寿 敬老会

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira
News

祝 敬老会

哲西地区敬老会

寿 敬老会

寿 敬老会

長寿のお喜び申し上げます。

9月27日、きらめき広場・哲西文化ホールで哲西地区敬老会が行われました。

式典後の余興では、哲西学区の園児・生徒が作成したお祝いビデオの上映、矢神野馳婦人会による踊り、安来節保存会米子支部（坂口班）による安来節やどじょうすくいなどが行われ、ご長寿をお祝いしました。



にいみフォーラム 「高齢者パワーを地域で 生かし、健康寿命延伸」

10月16日、まなび広場にいみ小ホールでにいみフォーラム（宮崎達子運営委員長）主催のシンポジウムが開催され、基調講演とパネルディスカッションが行われました。

パネルディスカッションは、深井正哲西会理事長をコーディネーターに5人のパネリストが取組みを発表されました。哲西からは「柳楠子さんが健康運動実践者として「3B体操」を始めたきっかけや取組み、今後の指導者としての意気込みを



一柳さん発表の資料

3Bの手具

BALL = ボール

BELL = ベル

BELTER = ベルター



どの活動も楽しく続けることで生きがいややりがいを見出し、健康を維持しながら仲間作りの輪を大切に取り組まれていました。

高齢者パワーの源は、人生経験の豊富さと培ってきた社会ネットワークの広さです。これを強みに、受動的ではなく積極的にプラス意識をもち異世代間交流に取り組めば、健康寿命延伸となり支え合いの体制づくりに繋がると期待されます。



ふれあい 弁当 新見市社会福祉 協議会哲西支所



10月8日、新見市哲西町ボランティア協議会は友愛訪問（給食サービス）を行いました。

この日、作られたお弁当は、会員によつて哲西地域の75歳以上のひとり暮らし高齢者、80歳以上のみの高齢者世帯へ配られました。

地元の食材を使い、栄養のバランスを考えて作られたお弁当には、哲西認定こども園きりん組とぽんだ組の園児が描いた付け紙が添えられ、一層、心のこもった温かさが感じられました。

＊この訪問は同一行政区に家族が住んでいる場合は該当しません。

手作りのお面もみごと!



大田ふれあい教室

新見市介護予防 交流大会に参加

10/29



10月15日の練習の様子

おそろいのはっぴに身を包み「ももたろう」の歌に合わせ、イスに座ってできる腕体操を行いました。

秋の全国交通安全県民運動

9月21日 - 30日

9/25矢神小学校

9/29野馳小学校

鼓笛隊と交通安全母の会による交通安全パレードが行われました。



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

9/26 ● ペーパークラフト 小物入れを作ったよ



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

11月の
予定

- 14日(土) 10:00~12:00 クリスマスカざり作り
- 16日(月) 10:30~ 子ども映画会「ミッフィーとおかあさん」
- 30日(月) 10:00~ ちょこっとクラフト「クリスマスかざり」



内科

岡山大学医学部3年生2人が
7月27日～31日の1週間、当
診療所で地域医療体験実習をさ
れました。今回は泉原康平さんの
実習の感想を紹介いたします。

今回の地域医療実習で私は新見市の哲
西町診療所で活動させてもらいました。

僕の地元が田舎ということもあって地域医
療に興味があり、それなりに地域医療
に対して自分でもイメージがありました。
しかし、哲西町診療所の実習を終えてそ
のイメージは大きく変化しました。僕が
当初持っていたイメージは、哲西のように
本当に田舎の診療所では先生が聴診器片
手に適当に診察をし、看護師さんは先生
の指示のもとせせと動き回り、どこの薬
局にいけとの指示もなく、処方箋を渡さ
れ帰される、あるいは子供にとっては予防
接種を受けに行くための場所、そんなイ
メージでした。少なくとも僕の地元である
山口県のある島ではそんな感じでした。
地域医療と言った時に僕はそんな診療所の
イメージしか持っていなかったのです。

それが哲西町診療所はどうでしょう、
この診療所ではCTもレントゲンもとれる
(しかも看護師さんがセットする)、ただ
薬を取りに来た患者さんに対してもしっか
り診察を行う、看護師さんが医師に指示
を出す場面もある、病院内で看護師さん
が調剤する、受付事務の方もカルテに通

り目を通す、などなど診療
所の中だけでも本当にこの診
療所はなんなんだ!という発
見が山ほどありました。発
見はそれだけではなく、実
は哲西町診療所はきらめき

広場哲西という建物の施設で、この建物
は他にも庁舎、図書館、保健福祉セン
ター、文化ホールなどが入っており、ま
さに医療・福祉・行政・文化が一体とな
った施設になっているのです。同じ箱の中
に入っているだけではなく、本当に密接に
行政と福祉と医療がお互いに連携しあっ
て支えあっている地域医療を行っていたの
です。このように、僕の診療所だけで収束して
いた地域医療のイメージと哲西町診療所の
実情はかなり異なっていました。多くの地
域でそうであるように僕は医療、行政、
福祉、教育などの間に勝手に壁を作って
しまっていたみたいです。佐藤先生をはじ
め今回の実習でお世話になったみなさん
を見てみるとそんな壁なんて意外とちっぽ
けなものだと思えました。

佐藤先生からは今回の実習中に地域医
療についてたくさんお話をしてくださいま
した。地域医療の話ではあったのですが、
聞きながらリーダーシップの話でもあるな
と感じました。地域医療が上手くいくた
めにはまず皆と手を取り合って協力しなけ
ればなりません。診療所に来る人たちが
地域に住むお年寄り全員ではありません。
認知症を患ったり、脚を痛めたりして診
療所まで行くことができない人、体の異
常は感じているが我慢して診療所に行かな
い人、独居で診療所までの足がない人な
どいろんな人がいます。ただでさえ診療所
で忙しい医者や看護師だけではそのような
「見えない人」たちまで把握できるはずが
ありません。そこでケアマネジャーさんや
保健師の出番なわけで、彼女たちは診療
所スタッフでは「見えない人」のところに直接
行くことができます。そして話を聴いて
状況を把握して医者や(医者に言いにく

ければ)看護師さんや事務の方を介して
医者に伝えることで訪問診療が可能にな
ります。こうして「見えなかった人」が見
える人になっていました。

哲西ではこのような福祉と医療の連携、
他にも行政とも教育とも産業とも医療が
見事なまでに連携しており素晴らしい地
域医療が展開されていました。しかし、
多くの地域では分野間に壁があるのが現
状で保健師やケアマネから医師の方に直接
訪問診療をお願いするのは難しいという話
も聞きました。「医療を受けたい人なら診
療所にくればいい。」悲しいですがそうい
うことを言う医師も結構いるみたいです。

ではなぜ哲西ではこの壁を取っ払われて
いるのか。ずっと気になっていました。実
習を終えた今、なんとなくですがわかっ
たことがあります。それは佐藤先生が何
度もおっしゃっていた「面倒くさがらないこ
と」です。診療所の皆さんは患者さんのた
めにもっと頑張ろう、もっと良くしようと

いうプロ意識をもって仕事をなされていま
した。すると自ずとそれぞれの職業の守
備範囲が広がっていき面倒くさいことがた
くさんでできます。そこで、「面倒だなー、
まあいつか適当で。」ってなってしまうとそ
こでストップなわけで、周りからの信頼も
得られません。面倒くさくてもしっかりと
こなせば患者さんやスタッフからも信頼を
得られて一緒に進んでいくことができます。
看護師の高瀬さんの「雑用なんてない、
そこにニーズがあるのだから。」という言葉
は本当に心に響きました。

1週間という非常に短い時間でしたが、
何にもできない卵学生をみなさんは温かく
迎えてくれました。1週間の予定を組む
のも本当に大変だったと思います。僕たち

に仕事の時間を削って熱心に講義をしてく
れました。みなさんはそんな苦勞を微塵
も感じさせずに、僕たちに優しく熱心に
いろんな話をしてくださいました(特に佐
藤先生は車で移動中にまで講義してく
れました)。患者さんも診察の様子を見
学させていただくことを快諾してくれて、
それどころか最後には「ありがとう、立
派なお医者さんになってね」と言ってく
れました。僕はそんなみなさんの優しさが
本当に本当に嬉しくて涙が出そうになる
ことがしょっちゅうで大変でした。こんな
あったかい環境のもとで医療がしたい。他
の地域でもこんなあったかい環境で医療が
できるようにしたい。心からそう思いまし
た。この1週間は僕にとって一生の宝物で
す。本当にありがとうございました。ま
たお世話になることがありましたらよろし
くお願いします。

11月の担当医表 (岡山光生病院から)

3日(火)	文化の日	
10日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
17日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
24日(火)	早川(内科)	腎臓・透析

*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

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

NPOきらめき広場は、
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。

お気軽に
お問い合わせ
ください。

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

10/25

ちょっとした困りごとの生活支援 協力隊員研修会を行いました。

あなたの地域デビュー“居場所と出番”

午前中は、地域を知るため「哲西町名所めぐり」として
二本松牧水公園、妙伝寺、大野部薬師堂、四王寺(仁王門)、妙
本寺(歯いた地蔵)、干子農村リゾートなどへ行きました。
午後は、主に下記のテーマで研修を行いました。

1. 高齢社会を取り巻く現状
2. 地域を支える担い手は私たち一人ひとり
3. 高齢者の特性と高齢者を取り巻く環境
4. 地域デビュー心得



岡山県備中県民局協働事業提案募集制度採択事業
「あなたの地域デビュー！」
講師 社会医療法人哲西会理事長 深井 正



新見市愛育委員会 哲西支部会

10月14日、きらめき広場・哲西第1研修室で愛育委員会哲西支部会が開催されました。この日の研修会は、岡山大学病院の溝尾妙子医師をお招きして「知っておきたい乳がんのこと～乳がん検診の重要性～」と題しての講演が行われました。参加者は、早期発見のための検診の大切さを再認識し、啓発活動の意識を高めました。



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「芸術の秋」

芸術を楽しむ季節になりました。
絵画、彫刻、工芸、身近な手芸や
DIYなど、参考になる本を集めて
みました。

芸術の秋



◎児童コーナー「秋～冬」

秋から冬へと向かうこの時期、ドングリやキ
ノコ、動物たちの冬支度など、季節の変わ
り目を感じられる絵本を展示しています。



子ども映画会

日時 11月16日(月)
10:30～
場所 きらめき広場・哲西
プレイルーム
内容 DVD
「ミッフィーとおかあさん」



きらめき 一箱古本市

第3回

10/25 本のフリーマーケット



東日本大震災の被災地へ本を!
出来ることを続けています。



