



撮影者／鯉が窪美写者会 田枝 敏

NPO
通信

ドクターヘリが
きらめき広場へ

全国38道府県で46機（27年8月現在）が運用されているドクターヘリは、直ちに救急処置が施せないと命に関わる重篤な救急患者を、医師や医療スタッフが同乗し飛行中にも処置を施しながら救命救急病院まで搬送し短時間のうちに適切な医療を提供する手段です。

岡山県は全国に先駆けて運用を開始、15年以上無事故で患者を搬送している安心できる頼もしい存在です。

倉敷の川崎医科大学付属病院に常駐して現場と各救命救急病院間を結んでおり、新見市内でも毎年50件前後の出勤があり多くの命が救われています。

7月9日（土）の「きらめき健康福祉まつり」に、そのドクターヘリがきらめき広場に飛来し訓練が行われるとともに、川崎医科大学教授萩野隆光先生の講演もいただくことになっています。今年も、自分でまもる、みんなで支える、みんなの健康をテーマに、健康や福祉に関する様々なイベントが企画されています。

みんなで参加し、健康や福祉について考える機会をたくさん作って生涯の健康を自分のものにしてみませんか。（ドクターヘリは、緊急出動や悪天候により飛来中止の場合あり。）



アルファ化米&豚汁

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場 Kirarira News



起震車体験



救急車見学



消火訓練

哲西 婦人防火クラブ防災研修会 哲西分署で開催

いざという時のために!準備と地域連携の重要性を研修

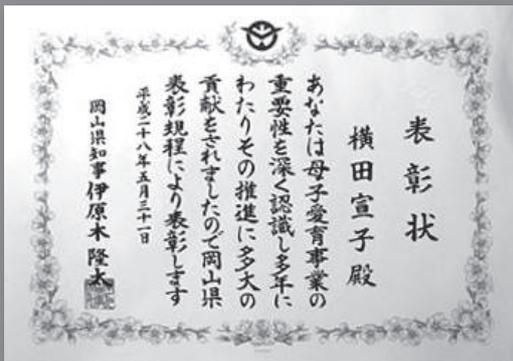
6月20日、哲西分署を会場に婦人防火クラブ(会長難波充枝)の防災研修会が開催されました。

この日は、竹林分署長がスライドを使って各地の災害、岡山県緊急援助隊活動概要や緊急消防援助隊について、地震が起きたときの安全対策などを説明した後、起震車体験、消火訓練、非常食の試食に分かれ研修を行いました。

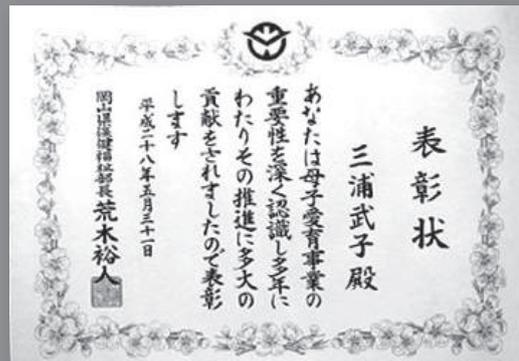
非常食は、市栄養委員哲西支部(会長安田裕美子)が担当し「災害時に役立つアイデア料理入賞作品」から原良知子さん受賞の誰でも作れるで賞「漬物入りのおむすび」が振舞われました。哲西の受賞者は2名で、沖田敏幸さんの「サバ水煮缶詰の炊き込みごはん」はアイデア賞を受賞しました。他にはアルファ化米や豚汁の試食も行われ非常時の食について学習しました。

*アルファ化米とは
炊いた・あるいは蒸した米を乾燥させた乾燥米飯です。熱湯や水を注いで待つだけで食べることができ、保存食や災害食として注目されています。

愛育委員表彰受賞おめでとうございます。



岡山県知事表彰 横田 宣子さん



岡山県保健福祉部長表彰 三浦 武子さん



老人クラブ畑木長寿会 長年続けられている社会貢献活動

文章が途切れておりましたので
再送をおねがいたします



*ゆるやかな体操をしながら心が穏やかに整っていく
ヨガは、年を重ね益々真骨頂を発揮します。ヨー
ガを始めてみませんか？

この日、ヨガでは体操を
中心に心身と呼吸を調整
し、加藤住職からは法話と
教えのにも座禅が行われ、
身体も心も本来の健康な状
態に近づく有意義な時間を
過ごしました。

哲西ヨガ教室は今年で
15年目になり、善江院での
合同教室は3回目、会員の
交流と親睦を図るため会食
も和やかに行われ、再会を
約束してお開きとなりました。

善江院で ヨガ教室 & 坐禅

6月16日、矢田の善江院
で土橋先生（東城町）の指
導で行われている哲西の3教
室（四日市集会所・元町集
会所・文化伝習館）が合同
でヨガ教室と座禅を行い、
24人の教室生（30人中）が
参加しました。



第5回目

ヘルシー教室 哲西支局地域振興課主催



みそ汁塩分濃度の試飲

6月7日、きらめき広場・哲西で第5回目のヘルシー教室が開催され、運動講座と健康及び栄養講座が行われました。
この日は、「今一度、食事や運動の正しい知識の整理をして、今後の取り組みへの意欲を高める」と進められました。特に管理栄養士からの減塩食生活のポイントについての話では、みそ汁塩分濃度の試飲と自宅のみそ汁との比較も行われ、参加者の健康意識を高めました。



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



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

5/14●市消防哲西分署へ見学に行きました。



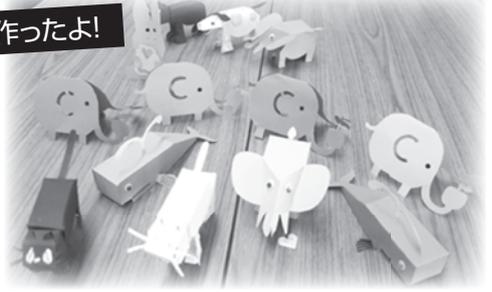
事故にあわないように、ケガをしないように気をつけます。



5/23●ペーパークラフトを作ったよ!

7月の予定

- 4日(月) 10:30～ 子ども映画会「ノンタン いたいの とんでけ～」
- 23日(土) 10:00～ 12:00 小麦粉ねん土あそび・牛乳パックでポックリ作り
- 25日(月) 10:00～ ちょこっとクラフト「モビール」





健康診断のチェック方法



年に1回の健康診断、皆さんは受けられていますか？

また、健診結果の見方をご存知でしょうか？

健康診断は主に生活習慣病の事前予防と早期の発見を目的とします。

健診結果をしっかりと読み取って「あなたの健康」を見直すきっかけにしましょう。

クレアチニン

筋肉で作られる老廃物のひとつで、通常であれば腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。数値が高いと腎機能(ろ過機能)が低下している可能性があります。

基準値 0.56~1.06mg/dL

LDL(悪玉コレステロール) (血液脂質の検査)

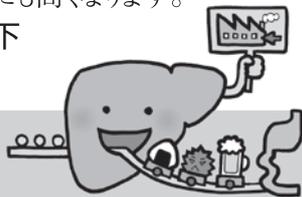
動脈硬化の直接の原因となるため“悪玉コレステロール”と呼ばれています。この値をチェックすることで、動脈硬化の危険性を推測できます。

基準値 70~139 mg/dL

γ-GTP(肝機能の検査)

過度の飲酒により、値が上昇する特徴があり、主にアルコール性脂肪肝の診断に用いられます。また、肝臓の細胞が壊される肝炎や、胆石などで胆道が詰まった場合にも高くなります。

基準値 35 U/L以下



HDL(善玉コレステロール) (血液脂質の検査)

細胞や血管内にたまった余分なコレステロールを回収する働きをすることから“善玉コレステロール”と呼ばれています。数値が低いほど動脈硬化の危険性が高まります。

基準値 40~96 mg/dL

中性脂肪(血液脂質の検査)

余分なエネルギーが肝臓で変化し、体内に蓄えられたもの。マラソンなど長時間の運動をすると、エネルギー源として利用されます。身体に必要なものですが、増加しすぎると生活習慣病を引き起こす要因となります。

基準値 40~149 mg/dL

GOT(AST)/GPT(ALT) (肝機能の検査)

肝臓の細胞に多く含まれる酵素で、アミノ酸の合成に必要とされます。肝細胞が障害を受けた際に血液中にもれ出し数値が高くなるため、肝機能障害の診断に役立てられます。なお、GOTとGPTの値を比較することで病気の種類を推測できます。主にGOTが高いとアルコール性肝障害、GPTが高いと慢性肝炎や脂肪肝などが疑われます。

基準値 GOT(AST) 8~40 U/L
GPT(ALT) 4~45 U/L

7月の担当医表 (岡山光生病院から)

5日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
12日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
19日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
26日(火)	多田(皮膚科)	アレルギー性皮膚疾患 皮膚細菌性感染症

*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。

平成28年度 新見市成人検診、がん検診が始まります。当院でも個別検診を実施しております。予約制となっておりますので、ご希望の方はスタッフまでお声をおかけください。

文学講演会

6月25日、哲西牧水顕彰会と哲西公民館は、きらめき広場・哲西第1研修室で文学講演会を開催しました。

この日は、加藤美奈子先生(就実短期大学准教授)をお招きして「与謝野寛・晶子 岡山への旅と歌」と題して講演していただきました。

立石憲利さん講演

申込み不要直接会場へお越しください

参加者募集

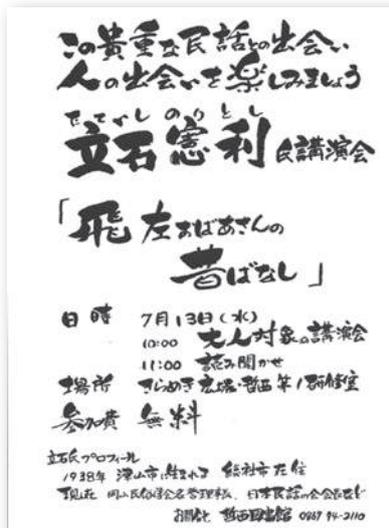
日時 7月13日(水)
10:00～ 大人対象の講演
11:00～ 読み聞かせ

(哲西認定こども園児向けですが、受講者も参加可能)

場所 きらめき広場

参加費 無料

プロフィール●立石憲利(たていし のりとし)
1938年…津山市に生まれる。総社市在住
1955年…民話を中心に民俗の調査を始め、現在に至る。採録した民話は、全国で約8000話におよぶ。100話以上の語り手13人を発掘。
1980年頃…民話の語り始める。
1990年代…語り手養成の「立石おじさんの語りの学校」を各地で開催、修了生を中心にした語りのグループなどで、岡山県語りのネットワーク結成(現在21団体約210人)
現在…岡山民俗学会名誉理事長、日本民話の会会長、岡山県語りのネットワーク会長、日本桃太郎会連合会会長など
著書(共編著も含む)…「中国山地の昔話」「奥備中の昔話」「真庭市の民話1～3巻」「日本昔話通観」「日本伝説大系」「桃太郎話」など多数(現在232点発行)
受賞…久留島武彦文化賞—2004年、聖良寛文学賞—2005年山陽新聞賞(文化功労)—2007年、岡山県文化賞(学術)—2007年、総社市政功労賞—2011年、久留島武彦顕彰第2回全国語りべ大会久留島武彦賞—2014年



・矢田貝利治さん書
・会場が変更になりました。当日、きらめき広場・哲西玄関の案内をご確認ください。

立石憲利氏 講演

「飛左おばあさんの昔ばなし」

この貴重な民話との出会いを是非、楽しんでください。

短歌作品募集

- 題は自由
- 応募は市内外を問わず可能
- 応募作品は一人一首
- 原稿用紙に楷書で記入のうえ、氏名、住所、年齢、電話番号を明記
- 一人1,000円が必要(小・中学生は無料)
- 優秀作品は9月24日(土)の牧水歌碑祭で表彰
- 応募締切り 平成28年7月15日(金)
- 作品提出先 新見市哲西支局地域振興課
TEL(0867)94-2111
FAX(0867)94-2168

「幾山河の里」の集い & 短歌作品募集

日時 平成28年7月30日(土)
開会 14:10～14:20
講演 14:20～15:20「短歌の楽しみ」
短歌の講評15:30～16:30(応募作品の中から)

場所 きらめき広場・哲西 文化ホール

講師 伊藤 一彦先生
(若山牧水記念文学館長、毎日新聞歌壇選者)

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

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。

今月の展示本

◎児童コーナー

「うさぎ・ピーターラビット」

ピーターラビットの絵本とうさぎが主人公の楽しい絵本を展示しています。

◎展示コーナー「ピーターラビット」

今年7月28日、作者であるビアトリクス・ポター生誕150周年を迎えることを記念し、各地でさまざまなイベントが開催されます。哲西図書館でも資料を集めてみました。



子ども映画会

日時 7月4日(月)
10:30～
場所 きらめき広場・哲西
プレイルーム
内容 DVD

「フンタン
いたいの
とんでけ〜」



夏休みの行事

- 市内図書館スタンプラリー 7月 1日(金)～8月31日(水)
- 哲西図書館スタンプラリー 7月20日(月)～8月24日(水)
- 古本リサイクル 8月12日(金)～8月14日(日)
- 課題図書・自由研究の本の展示 7月20日(月)～8月24日(水)
- 七夕飾り 8月 1日(月)～8月 7日(日)



●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■見舞返し

- 横山 公子(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封
- 横田イツエ(本人) 八鳥
老人クラブ八鳥寿会へ金一封

■哲西図書館へ本を寄贈して
くださった方々

- 赤木 百恵 神石高原町城町



●哲西荘へご寄付
ありがとうございました(敬称略)

■見舞返し

- 中山ミヨコ 金一封 矢田

■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

社会福祉法人哲西福祉会
看護師を募集しています

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。

盆踊りの練習について

日時 7月1日(金)~8月19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
2016夏祭りin哲西

日時 8月20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6日(土)
場所 新見駅前通り特設おまつり広場

きらめき健康
福祉まつり
第11回

2016
7/9(土)
9:30~15:00

きらめき広場・哲西

- 健康チェック
● 健康相談
● 食生活相談
- 診療所探検隊
● 歯科診療所探検隊
- ドクターヘリ
防災連携訓練
(天候により変更)
- ステージイベント(講演)
● 小中学生の
図画展示
- ノルデック
ウォーク体験
● お楽しみ
抽選会

みなさんお誘い合わせてください

主催者/哲西地域包括ケア推進会議 共催/岡山県看護協会新見支部
協賛/岡山県栄養士会新見支部 後援/新見市百舌支局・岡山県備北保健所新見支所

栄養改善協議会・
愛育委員会・老人クラブ・
婦人会などが
盛りだくさんイベントを
計画しています。

日時 7月9日(土)9:30~15:00
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。



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