

敏

撮影者/鯉が窪美写者会 田枝

らためて見つめてみませんか。

考え方をもとに自分の健康とか元気をあ な生き方だという考え方です。このような 切に送ることができる。これこそ、健康的

っかけがつかめるかもしれません。 福祉まつり」が15団体の協働で開催され 是非、お出かけください。 今年も7月8日(土)に「きらめき健康 『健康な一生』を意識しながら暮らすき



えで『無病息災』と並んでよく聞く言葉 りも健康に注意し、かえって長生きできる (広辞苑) という意味で、健康を考えるう もちろん無病ならそれに越したことはあ [^]持病が一つくらいある方が、無病の人よ

りませんが、人生、中ほどを過ぎると

「無病」など現実的ではないような気もし

健康であることは、「検査値が正常であ

的な生き方であり、健康といえるといわ 生活を送ることができれば、それは健康 るのでない、たとえ病気があっても快適な ること」や、「病気でないこと」を指してい

だけを健康として狭くとらえるのではなく

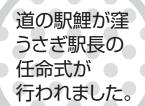
近年の厚生労働白書でも「、無病息災

ています。

が大切」との考え方で纏められています。

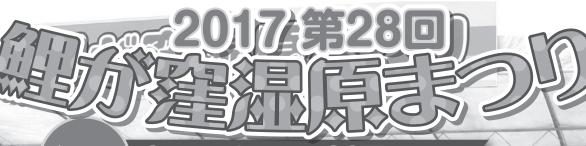
人生に感謝しながら、充実した毎日を大

一病、のゆえに、不摂生を慎み、一日一日の











来場者7500人 様々な催しで哲西の 魅力を伝えました。







牧水こども太鼓





矢田貝さん撮影藤の花

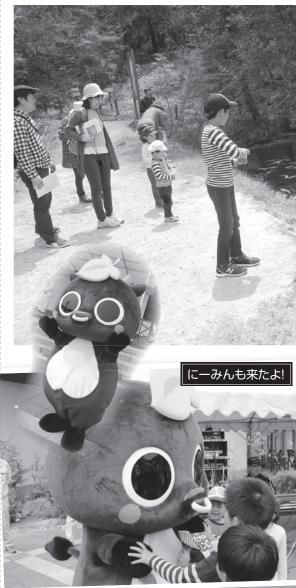
5月初め、赤谷の川上安弘さん宅横の杉の木を埋め 尽くすほど、藤の花がみごとに咲きました。

が巣を作りました。
瀬尾 聡さん宅(上神代)の 卵を温め、5月7日前後に孵化しから巣作りを始め、5月に入ると たそうです。巣立ちの日まで2~ 妹尾さんの話によると、 家族で大切に見守られて









岡山大学

地域について学ぶ 実践型ゼミ 新見市哲西町 フィールドワーク

4/22.23に現地調査が行わ れました。

調査にご協力頂きました地域 の皆様ありがとうございました。

このゼミでは今後1年間、特に 興味を持たれた「教育」と「まち づくり について活動を予定され ています。

引き続き、地域の皆様のご理 解ご協力をお願いいたします。

職員紹介 お詫びと訂正

本誌5月号の記事「哲西認定こども園の 職員紹介」において、誤りがございました。 正しくは、下記です。訂正し、謹んでお詫 び申し上げます。



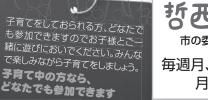
臨時保育教諭 渡邊



臨時保育補助員 小林







哲西子育飞広場

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



10日(土)10:00~12:00 ペットボトル工作(ミニ傘・マグネットかざり)

12日(月)10:00~ ちょこっとクラフト(ミニ傘・マグネットかざり) 16日(金)14:00~ 「昔ばなしの里こっぷり」による民話の語り

19日(月)10:30~ 子ども映画会「ミッキーマウス」







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。

血圧(高血圧の検査)

心臓は収縮と拡張の活動により全身に血液を送り 出しています。このときに血管に加わる圧力を血圧 といい、収縮時と拡張時の値が測定されます。血 圧は朝に高く、夏より冬の方が高くなる傾向にある など、計測する際の条件により変動します。そのた め定期的な測定により、自分の血圧を知ることが 大切です。

基準値 収縮期 130 mmHg未満 拡張時 85 mmHg未満

腹囲(内臓脂肪量の検査)

基準値を超える場合、内臓脂肪面積は100cm² 以上あると測定されます。測定が簡単なため、内 臓脂肪型肥満の目安として利用されています。

基準値 男性 85 cm未満 女性 90 cm未満

HbAlc(ヘモグロビンAlc)(糖尿病の検査)

赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が 結合したもの。 血糖値の検査だけではわからな い、過去1~2ヶ月にわたる血糖値の状態を表し ます。糖尿病の確定診断の指標になったり、病 気の経過を観察するのに役立ちます。

基準値 4.6~6.2%

6月の担当医表 (岡山光生病院から)

6日火 池田(外科) 外傷外科·胸部外科 13日(火) 藤原(内科) 消化器(内視鏡) 20日火 土持(外科) 腹部外科·血管外科 27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。

BMI(肥満度の指標)

肥満度を測るための国際的な指標です。 体重(kg)÷身長2(m)で算出されます。標準値の22 が統計的にみて最も病気にかかりにくい体型とされ ています。18.5~24.9の間なら適正、18.5未満は

やせすぎ、25以上だと肥満です。

血糖(糖尿病の検査

基準値 18.5~24.9 kg/㎡

血液中のブドウ糖濃度のことをいいます。 ブドウ 糖は筋肉や脳などのエネルギーとなるため、本 来は人間が生きるために必要なものですが、血 中濃度が高い状態が続くと体に悪影響をおよぼし ます。

基準値 空腹時血糖值70~109mg/dL

尿糖(糖尿病の検査

尿中のブドウ糖の有無を示します。

血糖値が170mg/dLを超えると、陽性になる ことが多いといわれています。 糖尿病を早期に 発見するためのスクリーニングとして、 血液検査 とあわせて活用しましょう。

基準値 (一)

尿蛋白(腎機能の検査)

尿中のたんぱく質の有無を示します。 身体にとっ て必要なたんぱく質は、腎臓でろ過されるため、 通常、 尿には含まれません。 しかし腎臓や尿道 に異常があると、ろ過機能が低下し、たんぱく 質がもれ出るようになります。

基準値 (一)

平成29年度 新見市成人検診、がん検診が始まり ます。本年度は20歳~39歳の方(新見市国保被保 険者)の健診も始まります。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。

協和会ミニデ

間を多く作り、今の自分の気持ち さんの指導で楽しく体を動かし 熱心に耳を傾けていました。 ることが大切」「頼れる友達や仲 楽しく、明日を楽しくを日々続け をテーマに「ずっと先より今日を めき広場の深井正理事から終活 ました。午後からは、NPOきら K運動指導士の油田さんと新田 交えた講話が行われ、参加者は をしつかり伝えよう!」と笑いを この日は、健康チェックの後、OS

われました。



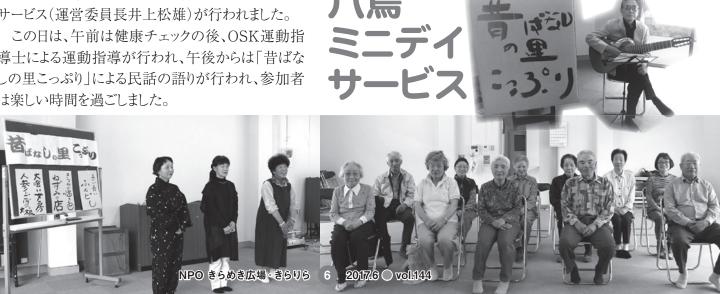
で協和会ミニデイサービス(運営 委員長村上耕一)が行われまし 5月9日、哲西公民館矢神分館

> 哲西公民館 第1回寿学級開講式

き入っていました。 問題について」と題して講演が行 査長を講師に「高齢者の身近な山巡査長と矢神駐在所石原巡 を観るなど、参加者は熱心に聞 り、映像を使った解りやすい事例 館長の挨拶の後、野馳駐 開催されました。 れについての注意事項の説明があ 文化ホールで寿学級の開講式が この日は、名越伸明 新見警察管内の犯罪情報やそ 5月9日、きらめき広場・哲西 哲西 在所秋

5月16日、哲西公民館野馳分館で八鳥ミニデイ サービス(運営委員長井上松雄)が行われました。

導士による運動指導が行われ、午後からは「昔ばな しの里こっぷり」による民話の語りが行われ、参加者 は楽しい時間を過ごしました。



誓西莊の展示





[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「鳥」



鳥が主人公の楽しい 絵本を集めてみました。

◎展示コーナー「野鳥」

6月13日(火)~6月26日(月)哲 西図書館で野鳥の写真展を行いま

す。それに合わせ、 図書館の野鳥の 資料を展示してい ます。



子ども映画会

日時 6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



5/10

子ども読書週間の行事として 「昔ばなしの里こっぷり」による 民話の語りが行われました。





社会福祉法人 哲西福祉会 調理員を 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。

- ●ご寄付ありがとう ございました(敬称略)
- ■見舞返し

- ○矢田谷智惠子(本人) 大竹: 岸本上集会所へ金一封
- 〇名越三代子(本人) 大竹集会所へ金一封
- ○賀島百合子(本人) 大野部: 老人クラブやよい会へ金一封
- ●哲西荘へご寄付 ありがとうございました
- ■-般寄付

- ○上田 毅 金一封 畑木 畑木
- ○柿澤 依子 大正琴・シャンプー・リンス
- ○田口石油興業㈱
 - 山陽新聞
- ○松陽産業㈱
- 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



日時 6月24日(土)17:00~

場所 きらめき広場・哲西 および道の駅鯉が窪周辺

内容 環境について考えるイベント!

主催 新見市市民環境会議

ワークショップ

- ●工コ科学教室(15:00~)
- ●神代和紙でしおり作り

ステージ

- ●ディライトのダンス
- ●フラダンス
- ●浴衣合唱団

問合せ先新見市市民環境会議 TEL090-3375-2572



「幾山河の里」の集い &短歌作品募集

日時 平成29年8月6日(日)

大竹

開会 14:10~14:20

講演 14:20~15:20「歌のよろこび」

短歌の講評15:30~16:30(応募作品の中から)

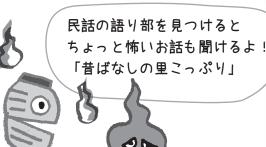
きらめき広場・哲西 文化ホール 場所

伊藤 一彦先生 講師

(若山牧水記念文学館長、毎日新聞歌壇選者)

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
- ●専用応募用紙又は原稿用紙に楷書で記入の上、 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23日(土)の牧水歌碑祭で表彰
- ●応募締切り 平成29年7月20日(木)
- ●作品提出先 新見市哲西支局地域振興課 TEL(0867)94-2111
- ●問合せ先 浅井幹夫 TEL(0867)94-3177



野鳥の写真展 日時 6月13日(火)

~6月26日(月) 場所 哲西図書館

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