



撮影者／鯉が窪美写者会・横田 益代「平泉の菊飾りの塔」

NPO
通信

暮らしに、笑いを

生き物のなかで声を出して笑うことが出来るのは人間だけだそうです。

最近、新聞・雑誌・TVなどで「笑い」の効用が頻繁に取り上げられ、毎日声を出して笑っている人は、心や体の健康がすぐれているということが科学的に証明されたと注目を集めています。

笑うと、体内機能が活性化・脳の高度な機能が活性化・人づきあいが円くなる。

(笑いの研究者大平哲也医学博士談)

病気の予防や生活機能の維持効果が期待できることから「笑い」が健康教室や医療の現場、行政施策などで取り入れられつつあるようです。

大阪府では「笑いと健康」啓発冊子を府民に配り「もつと笑いましょう。笑うことによって健康や心の平穏・幸福感を味わいましょう」と呼びかけています。

笑いによって膠原病や心筋梗塞を克服できた事例、笑ったことによってガン細胞を攻撃するNK細胞の元気度が正常化した事例、関節リウマチ患者の落語鑑賞による症状改善事例、血糖値の上昇抑制の事例など示して、「笑う門には福来る」と呼び掛けています。

他人と会話する中での「大笑い」が最高のようです。

NHK朝の人気ドラマ「わろてんか」です。今年もあとわずか「笑って」過ごし、「笑って」暮らす新年を迎えましょう。



見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場 Kirarira News



哲西町文化祭

第33回 哲西町 文化祭



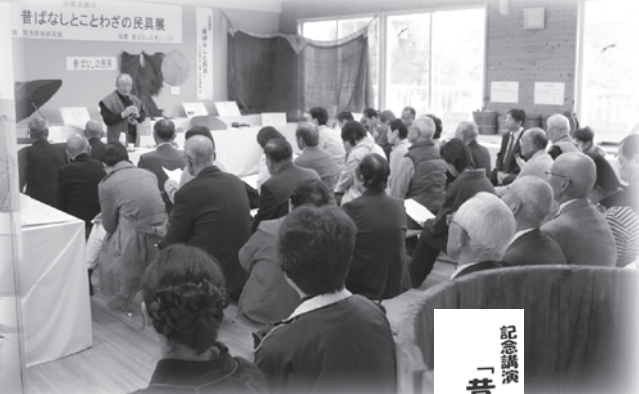
昔ばなしの民具



昔ばなしとことわざの民具展

主催 哲西民俗研究会

協賛 昔ばなしの里こっふり



記念講演

「昔ばなしと民具」

日本民話の会 会長 立石憲利氏

化石展 クジラの泳ぐ海だった 1600万年前の哲西町



昔ばなしと ことわざの民具展

11月19日〜26日、旧哲西認定こども園で「昔ばなしとことわざの民具展」が開催されました。

初日には、立石憲利先生（日本民話の会会長）の記念講演として、昔ばなしと民具についての話や民話の語りも行われ、参加者は楽しい時間を過ごしました。収蔵の展示品の中には、哲西で発見されたクジラの化石とエダサンゴの化石もあり、太古のロマンを感じることもできるなど有意義な民具展となりました。

今後、この展示会場や民具の活用が課題ですが、「民具を行事で使いたい」「貸出しはできないか」「動くところが見たい」「子どもや孫に見せてやりたい」などの声も多く聞かれ、次回開催が期待されていました。



名歌「幾山河」誕生 110年記念

主催 新見市哲西牧水顕彰会

牧水街道ウォークラリー

11/18

約6km

名歌「幾山河」が生まれた足取りをたずね、溪流と紅葉の美しい苦坂峠を歩きました。
この日は、時折小雨の降る中、その風情も楽しみながら参加者どうしの会話を弾ませていました。
途中、要所要所で溝尾さんの解説が聞けたり、阪本様宅の温かいお接待を受けました。牧水の名歌は、新見の美しい自然と出会った人々の温かさに触れたことから生まれたと感ずることができ、参加者は有意義で貴重な体験となったようです。





トリック・オア・トリート
(お菓子をくれなさい、いたずらするぞ!)

こども園
ハロウィン



哲西認定こども園の園児がハロウィンのか
わいい仮装できらめき広場を歩きました。



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ご一
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

10/30●プラバンを作ったよ

11/13●クリスマス飾りを作ったよ

- 4日(月) 10:30～ 子ども映画会「ノタン うたおう!クリスマス」
 - 6日(水) 10:00～ 道の駅文化伝習館で開催
 - 11日(月) 10:00～ ちょこっとクラフト「お正月飾り」
 - 15日(金) 14:00～ 昔ばなしのお話会
 - 16日(土) 10:00～ 12:00 お菓子作り 参加費…一家族200円(当日集金)
- 申込締切/12月8日(金) 持ち物/エプロン・三角きん(バンダナ)・マスク

12月の
予定

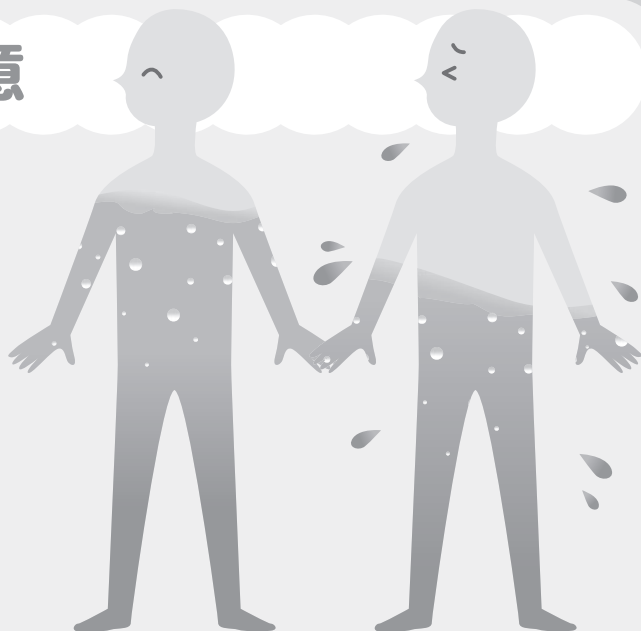


かくれ脱水に注意

“かくれ脱水”は、本人が気づかないうちに体内の水分が足りなくなっている状態をいいます。

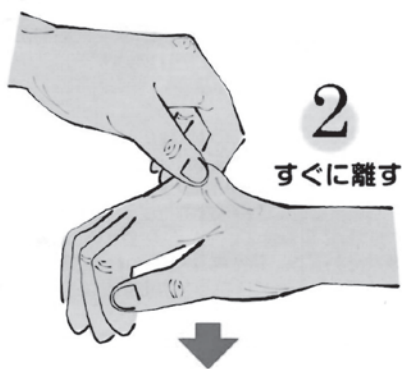
かくれ脱水は高齢の方に起こりやすいものですが、若い方でも、二日酔いのときに起こることがあります。高齢の方は体内に水分を蓄える力が衰えるうえ、トイレの回数を抑えようと水分を控えたりするので、なりやすいのです。

日頃から、こまめな水分補給を心がけましょう。



—自分でできる簡単なチェック法—

1 手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げる

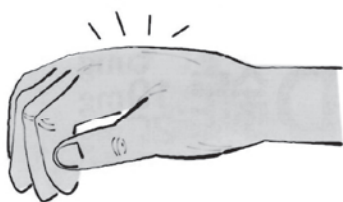


2

すぐに離す

3

つまんだ跡が消えるまで
3秒以上かかると、
かくれ脱水の可能性



手の甲をつまんでチェック

かくれ脱水は、正確には病院で採血をして調べますが、自分でも簡単にチェックできます。

方法は、手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げてから、すぐに離してみます。つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性があります。これで自分だけではなく、様子がおかしいと思った他の方の状態も確認することができます。

今までに比べ、つばが出にくくなったり、口の中が渴いたり、あるいは、便がかたくなったり、便秘といった症状も目安になります。

体調管理の参考として、定期的に確認し、かくれ脱水にならないようにしましょう。もし、様子がおかしいと思ったときは、かかりつけの医師の診断をあおいでください。

12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。



新見市社会福祉協議会 友愛給食サービス



11月9日、新見市哲西町ボランティア協議会（会長 小田 清）は友愛訪問給食サービスを行いました。

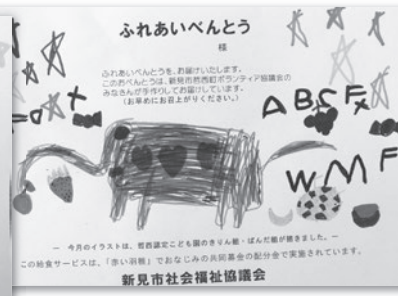
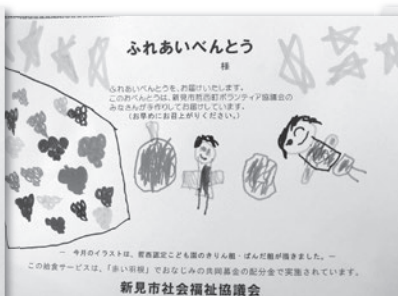
この日、作られたお弁当は75歳以上の独居高齢者と80歳以上の高齢者のみの世帯へ配られました。

地元の食材を使い、栄養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ぱんだ組の園児が描いた付け紙が添えられています。

受け取られた方は、「お弁当を作ってくださった方の温かい心に感謝し、有り難ういただきます。美味しいお弁当はもちろんです、届ける方と交わす会話も心を和らげます」と大変喜ばれていました。

このお宅の前の道を園児が散歩することがあり、「おじいちゃん、おばあちゃん」と手を振ってくれるそうです。かわいい絵の付け紙を見ながら「これは新幹線かな？線路かな？」と目を細めておられました。

*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。



今回のメニュー

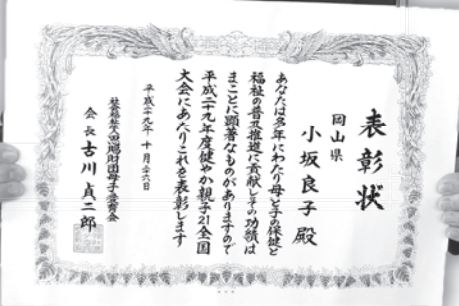
- ・山路ごはん
- ・肉じゃが
- ・焼き魚(さば)
- ・添えキャベツ
- ・大根の酢の物
- ・みかん



10月25日～27日、宮崎県のメディアキット県民文化センターで第29年度 健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)が開催されました。

この大会の中で、新見市愛育委員会哲西支部支部長の小坂良子さんが「社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会 会長表彰」を受賞されました。多年にわたり母と子の保健と福祉の普及推進に貢献し、その功績が高く評価されての今回の表彰となりました。

社会福祉法人
恩賜財団
母子愛育会
会長表彰
受賞おめでとうございます。





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「クリスマス」
クリスマスの楽しい絵本を
集めてみました。

◎展示コーナー 「クリスマス・年末年始」

クリスマスやお正月など
年末年始に役立つ本を
展示しています。



子ども映画会

日時 12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

「フンタンうたおう！
クリスマス」



年末年始 休館のお知らせ

12/29(金)
~1/3(水)

*1月4日(木)9:00から
平常どおり開館いたします。



古本リサイクル

12月23(土)・24(日)
9:00~



恒例の古本リサイクル、
本や雑誌をご自由にお持ち帰りください。



●ご寄付ありがとう

ございました(敬称略)

■香典返し

- 田邊 博司(亡父孝行) 矢田
老人クラブニコニコ会へ金一封
土井上地区へ金一封

■御礼

- 杉本 和子(本人) 上神代
老人クラブ協和会へ金一封

●哲西荘へご寄付

ありがとうございました

(敬称略)

■偲び草

- 瀬尾 光徳(亡父知久良)
金一封 大竹

■香典返し

- 中村 勝博(亡母春子)
金一封 奈良県
- 福田 孝幸(亡母閑子)
金一封 神郷油野

■一般寄付

- 森岡 安幸 金一封 大野部
- 森岡榮様子供一同 金一封
- 安達寿男 なめこ・生しいたけ 千屋
- 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

きらめきコンサート
X'mas 2017 12月10日(日)
12:30開場-13:00開演

会場:きらめき広場・哲西文化ホール 入場無料
客席:200席

出演バンド
牧水こども太鼓
アルタイル
さくらんぼ
ローテク
まりも
マイザンス
Noclaff
etc.

主催 きらめきコンサート実行委員会／後援 新見市哲西公民館／問合せ先 哲西支局地域振興課 TEL94-2111



社会福祉法人 哲西福祉会
調理員・介護職員
募集しています。

●哲西荘勤務

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。



哲西未来会から
お礼とお知らせ

いつも未来会の活動へ、ご理解ご協力ありがとうございます。
今年度の道の駅鯉が窪でのピザ焼き体験は終了いたしました。
来年度は、4月から開催いたします。
今後も宜しくお願い致します。

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