

NPO・きらめき広場

2020

7

JUL.

VOL.181

きらりら

KI

RA

RI

RA



ライフアートTessei  
宮木八重子  
「後樂園の大賀ハス：水彩画」



# 「幾山河の里」短歌作品募集

◎講評・選「塔」短歌会編集委員 大森 静佳先生

●短歌作品募集要項

・題は自由

・応募は市内外を問わず可能

・作品は応募用紙に楷書、縦書きで記入のうえ、氏名、住所、電話番号を明記

・作品に「ふりがな」が必要な場合は記入

・応募作品は一人1首

・一人1000円が必要(小・中学生は無料)

・応募作品(全作品)は、講評のうえ、掲載した歌集「幾山河」を作成して送付

・優秀作品(入選)は10月10日(土)の牧水歌碑祭で表彰

・応募締め切り

令和2年7月31日(金)まで

・作品提出先 新見市哲西支局地域振興課哲西公民館

〒719-3701

新見市哲西町矢田3604番地

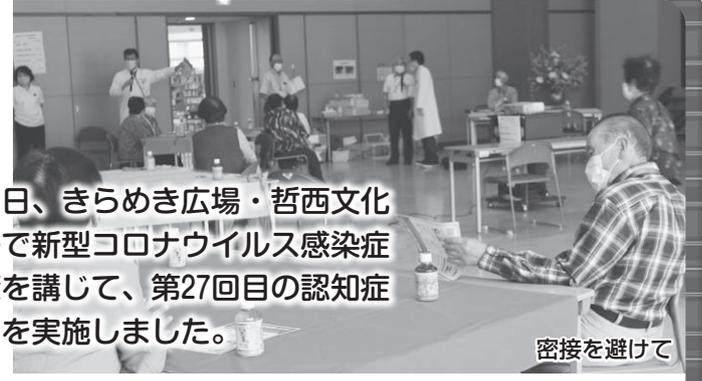
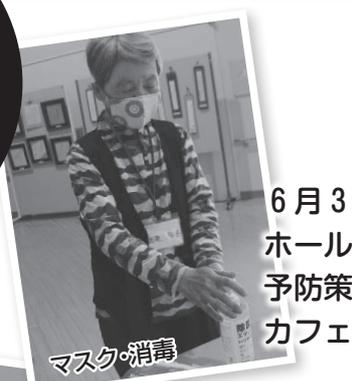
☎(0867)94-2111

●問い合わせ/新見市哲西牧水顕彰会事務局(浅井幹夫)

☎(0867)94-3177



## 認知症カフェ きらめき 第27回 開催



6月3日、きらめき広場・哲西文化ホールで新型コロナウイルス感染症予防策を講じて、第27回目の認知症カフェを実施しました。

皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：7月1日(水) 13:30~15:30

場 所：きらめき広場・哲西 文化ホール

内 容：カフェタイム、ミニ講話(専門的情報を受け取る)、参加者同士の語らい、ミニイベント、情報交換、相談など

参加者：気軽に誰でも参加できる

(認知症の人、介護家族、地域住民、専門職など)

参加費：1人1回、200円

主 催：きらめきカフェ運営委員会

開催予定日 ▶ **8月5日(水)**

\*変更の可能性もありますのでご了承ください。





## 足や腹筋を鍛える足上げ、もも上げ

① 転倒しないよう、しっかり安定したイスの背もたれを持って行いましょう

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行います。できればいずれの運動も足を上げたところで5秒静止しましょう。慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばします。

フレイル・サルコペニア  
予防のための  
レジスタンス運動シリーズ

Vol. **3**

監修  
大阪市立総合医療センター  
糖尿病・内分泌センター  
部長 細井 雅之 先生

ONO 小野薬品工業株式会社



1  
背筋を伸ばして立ち、股関節を軸に足を後ろにゆっくりと上げて下ろす

2  
背筋を伸ばして立ち、股関節を軸に足を横にゆっくりと上げて下ろす

3  
背筋を伸ばして立ち、股関節を軸に太ももが床と並行になるまで前にゆっくりと上げて下ろす

できれば  
5~10  
秒静止

できれば  
5~10  
秒静止

できれば  
5~10  
秒静止



前かがみになったり、背中が反りすぎたりしないようにしましょう

NG

NG

フレイルとは？

加齢に伴い筋力や活動が低下している状態

サルコペニアとは？

筋肉の量的な低下と機能的低下がおきた状態

目安：毎日、1日あたり片足10回ずつ1セット行う

## 哲西未来会

大好評!

道の駅鯉が窪での  
ピザ焼き体験

7月は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

予約申込み  
問合せ先 090-6843-3606 (宮崎)

## お知らせ

7月の専門外来は以下のとおりです。

7月	名前	科	専門
7日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科
14日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)
21日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科
28日(火)	多田 譲治 先生	皮膚科	アレルギー性皮膚疾患・皮膚細菌性感染症

## 特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除にご協力を!

オオキンケイギクは、5月~7月にかけて黄色のコスモスに似た花を咲かせます。かつては工事の際の法面緑化に使用されたり、苗が販売されたりしていました。しかし、あまりに強く、いったん定着してしまうと在来の野草の生育場所を奪い、周囲の環境を一変させてしまうため、平成18年に特定外来生物に指定され、生きたままの運搬や栽培、譲渡などが原則として禁止されました。

鯉が窪湿原の保護保全のためにも駆除にご協力をお願いします。



オオキンケイギク

3



# 八鳥手芸 クラブ



6月15日、新型コロナウイルス感染症などの影響で活動を自粛していた「八鳥手芸クラブ」が活動を再開しました。現在は8名で和気あいあいと楽しい時間を過ごされています。

今回は時間を短縮して昼食を無しにし、午前中のみ集いとなりましたが、久々の再会に皆さん心も弾んでいました。皆さんの力作を一部ですが紹介します。





# 牧水二本松公園の蓮の花



**熊谷屋**

熊谷屋は、牧水公園の中心部にあり、かつては熊谷屋の主人が住んでいたとされています。熊谷屋の歴史は、寛文10年(1770)に熊谷屋の主人が、この地に熊谷屋を建てたことに始まります。熊谷屋は、牧水公園の中心部にあり、かつては熊谷屋の主人が住んでいたとされています。熊谷屋の歴史は、寛文10年(1770)に熊谷屋の主人が、この地に熊谷屋を建てたことに始まります。

6月中旬、牧水二本松公園の蓮の花が見頃をむかえていました。みずみずしい緑の木立の中、熊谷屋から見下ろす水上ステージの池に蓮の花が咲いています。近くに住んでいると「いつでも行ける」と思い、行ったことの無い人も案外多いのではないのでしょうか？  
訪れる者を優しく迎える癒しのスポットです。



## 生き生き健康アップ 運動教室

6月9日、NPOきらめき広場がきらめき広場・哲西文化ホールで生き生き健康アップ運動教室を開催しました。

心と体の健康のため、少しずつ日常を取り戻して行きましょう。





# 哲西子育て広場

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

7月の  
予定

● 4日(土)  
開設日

● 13日(月)  
ちょこっとクラフト  
「白い夏リース」

かんがえて、なやんで、  
ひらめいて!!



元気に遊んでいます。



## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための 図書館利用のルールとお願い

日本図書館協会の感染拡大予防ガイドラインにより、感染発生時に備え、氏名、連絡先等を把握させていただきますので、貸出時に利用者カードの本人様確認をお願いすることがあります。また、必要に応じて来館された情報を保健所等の公的機関へ提供することもあり得ますので、ご了承ください。

### 利用者カードの利用はご本人様のみといたします

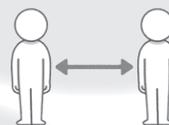
マスクを  
着用しましょう



手洗い・  
消毒をしましょう



他の人と  
間隔を空けましょう



風邪症状の  
ある方は来館を  
控えましょう



長期滞在は  
控えましょう



新見市立哲西図書館



# 図書館 だより

新見市立哲西図書館

TEL 94-2110 FAX 94-2100

**年中無休**

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



## ★今月の展示本

展示コーナー

### 「旅の予習」

コロナウイルスが終息したら何処へ行きますか。想像は宇宙や世界中の何処へでも行けます。

もちろん、「日本のここへ行く」と目標を決めるのもいいですね。旅の予習に役立つ本を集めてみました。



児童コーナー

### 「夏」

海や花火、オバケなど夏を感じる楽しい絵本を選んでみました。



## ★読書交流会 (要申込)

\* 7月の読書交流会は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

## ★哲西図書館こどもスタンプラリー

期間：7/1(水)～8/31(月)

内容：「こどもの読書週間」中の予定だった

芸備線増便にちなみ用意したスタンプラリーカードを使用します。



社会福祉法人 哲西福祉会  
看護師・調理職員を  
募集しています



詳細は、特別養護老人ホーム哲西荘  
(TEL 0867-94-3533)まで  
お問い合わせください。

## 哲西荘 の作品

哲西図書館に哲西荘  
の皆さんが、掲示し  
てくれました。  
いつもありがとうご  
ざいます。



▼NPOきらめき広場からお願い▼

不要な  
A4サイズ以上の  
紙袋を寄附して  
ください。

NPOきらめき広場事務局と  
哲西図書館は、紙類のリサイ  
クルに取り組んでいます。  
不要な紙を入れる紙袋が不足  
しています。  
ご理解とご協力をお願い  
いたします。

1袋でも!



## ご寄付

ありがとうございます  
ご協力しました  
(敬称略)

### ■一般寄付

○松川洋恵・上神代  
哲西認定こども園へ手作りマスク

### ■哲西図書館へ本を寄贈

○水地秀寿・大竹  
○小原満繁・大竹

### 哲西荘へ

### ■一般寄付

○塚原信子・八鳥 ……わらび  
○福田一義・矢田 ……えんどう  
○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― ……備北民報  
○いくま石油(株) ……山陽新聞

## NPO通信

# 健康福祉まつり中止

恒例になっていた7月第2土曜日開催の「きらめき健康福祉まつり」が、今年は、新型コロナウイルス感染症防止策のため中止のやむなきに至った。

緊急事態宣言が解除され移動自粛も解除されたとはいえ、散發的ながら毎日新規感染者が発表され死者も千人に近づき、さらに第2波・第3波襲来も心配されている事態、まずは当面の健康を守るためのコロナとの闘いだ。

平成18年以来、毎年500人を超す市民がきらめき広場に集い、「自分で守る、みんなで支える、みんなの健康」をスローガンとして、健康や福祉について考えるとともに健康づくりの意識の高揚が図られてきただけに、主催団体である哲西地域包括ケア推進会議(市内15団体で構成)も苦渋の決断だったに違いない。それだけに、今年は、私たち市民一人ひとりが健康福祉まつりに参加したつもりになって、個人レベルや家族レベルで「健康」について改めて考え、実践する一年にしたいと思う。

新型コロナウイルス感染症に対しても、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりすることで、自分のみならず他人に感染させない取り組みが求められている。お互いに、日々精進を重ねてコロナや病の付け入るスキのない心と身体づくりに努めたいものだ。

NPOきらめき広場 事務所 / 〒719-3701 岡山県新見市哲西町矢田3604

Tel(0867)94-2143 Fax(0867)94-2100

ホームページ <http://www.npo-kirameki/> Eメール [post@npo-kirameki.jp](mailto:post@npo-kirameki.jp)

問い合わせ先