

NPO・きらめき広場

2021

6 JUN.
VOL.192

きらりら

KI RA RI RA



ライフアートTessei
難波 ふう枝
「やまなしとためき: アクリル」

災害に備えを!

雨の多い季節に入ってきました。今年の梅雨は、例年よりかなり早く5月15日頃から始まりました。記録に残る早さだそうです。新型コロナウイルス感染症の第4波の猛威に感染症予防を進めながら、災害への備えも万全にしていきましょう。地区で集まることが難しい状況下ですので、それぞれの家庭で、次のようなことをチェックしてみてください。

- 避難の備えはできていますか? 避難先は決まっていますか?
- 要支援者の避難誘導は誰がするか決めていますか?
- 気象情報や防災情報はすぐに手に入りますか?

また、各行政区などで集会ができるようになりましたら、「防災出前講座」を開催してみたいかでしょう。

大勢で防災について考えることは、その地域の防災力を上げることだけにとどまらず、共生意識の向上や地域連携体制づくりにもつながります。

哲西地区自主防災会
会長 西川 敏秋

防災出前講座

<内容>

災害の知識・避難するタイミング・避難方法・避難所運営・日頃からの備えなどについて

<申込先>

哲西支局地域振興課市民福祉係
94-2111

受診までの家庭でできる応急処置

蜂に刺されたら

蜂には攻撃性が強い順に

スズメバチ アシナガバチ ミツバチ が有名



① まず患部を流水で冷やしながら洗い流す。蜂毒は水に溶けやすいので、毒を弱めるとともに、痛みや腫れを弱めることができる。

毒針がささったままの場合は、指でつままず、毛抜きでそっと抜くか、カードなどで払うように拭いて取り除く。

② 次に患部から毒を出す。指で患部をつまみ、血と共に毒を絞り出す。(口で吸うのは危険)

③ 抗ヒスタミン系成分を含むステロイド系軟膏(ムヒアルファEXでも可)を塗り、保冷剤等で患部を冷やす。

④ できるだけ早く医療機関を受診する。

蜂にさされると、1回目よりも2回目の方がよりひどい症状が出やすくなります。

最悪の場合、アナフィラキシーショック症状を起こして死に至ることもあるので、自分は大丈夫と思わずあわてず、早めに医療機関を受診してください。

ムカデに噛まれたら

●5月～6月はムカデの繁殖期のため、ムカデに噛まれることがある。

●ムカデに噛まれると、次のような症状があらわれる。

- ・激しい疼痛
- ・しびれ
- ・赤く腫れるなどの炎症
- ・かゆみ



痛みが強く、腫れもあり発熱や吐き気など具合が悪くなるようでしたら、すぐに病院に行くこと。

ムカデの毒は蜂毒と成分が似ており、アナフィラキシーショックを引き起こす可能性がある。

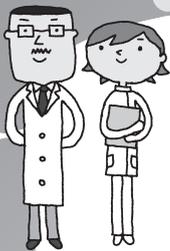
ムカデの毒は43℃以上の熱に弱いので、噛まれた直後は冷やすのではなく、温めた方が良いとされている。43℃以上でやけどしない程度のお湯を10分～20分かけ続ける。

直後でない場合は逆効果となり、毒が広がる可能性があるため注意が必要。

40℃以下だと痛みが増す。

その後抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏を広範囲に塗る。





哲西町診療所

哲西町研修医自己紹介

清水 俊樹 医師

(岡山協立病院：総合診療科専攻医)

令和3年4月～9月



4～9月までの間、岡山協立病院から哲西町診療所へ研修に来ています、医師4年目の総合診療科専攻医の清水俊樹です。「コロナ」という単語を毎日聞くようになってから約1年ほど経ちましたが皆さんはいかがお過ごしでしょうか。コロナについての真面目な話は先月号の菅原先生にさせていただいておりますので、コロナ禍における余暇の過ごし方についてインドア派である私の趣味を踏まえた不真面目な話を兼ねて自己紹介をしようと思ひます。

動画を見る

ひと昔前の映画などはレンタルで見ることがほとんどだったと思います。私の地元や哲西町のようないわゆる田舎には近所にレンタルビデオ・DVD屋といった施設はありませんでした。しかし昨今ではAmazonプライムやhuluなど、ネット環境（とクレジットカード）さえあれば月額で一部の映画やドラマが見放題というサービスがあります。youtubeであれば無料で様々な動画を見られます。もはや今が第何波かすぐ思い出せないほど長引いているコロナ、ステイホーム中の暇つぶしにただテレビを眺めるのではなく自分から見たい物を探してみてもいいのではないのでしょうか。

ゲームをする

私は元々ゲームをする習慣があるのでコロナ前後でも一部変化はないですが、室内で遊べる娯楽用品はコロナ以前と比べて大きく売り上げが伸びていることはご存じでしょうか。ゲームと聞くと「ピコピコ」としか出てこない人は頭が古い可能性があります。そんなあなたにニンテンドースイッチの「リングフィットアドベンチャー」というゲームをお勧めします。テレビCMで見たことがあるかもしれませんが簡単に説明しますと、

ゲームで適切な運動方法を教えてもらいながら室内で運動ができるものです。最低限自立歩行が良好な程度の運動能力は必要ですが、運動負荷を調整できますので体力に自信のある方もない方も楽しめます。ステイホームで外出できない場合に、または雨や猛暑で外出散歩も困難な場合でも楽しく運動できるかもしれません。ただし、室内で運動する場合は部屋を涼しくして水分をしっかりととりましょう。

最後に

ほとんどの方は総合診療科という言葉に馴染みがないと思います。私のイメージとしては、総合内科は分子や細胞といったミクロの方向に病気を考えていくものに対して、総合診療科は人や生活～社会といったマクロの方向に病気を考えていくものだと考えています。

細菌による肺炎なら原因菌を倒すために抗菌薬を使うなど、病気を治そうと思ったら病気の原因に対応することが必要です。高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病はその名の通り生活習慣が病気の原因であり、生活習慣を作っているのは患者本人です。生活習慣を治すのも患者本人なので、医療従事者にできることは生活習慣を治すサポート程度とも言えます。そういった意味で自分の健康に対して意識が高い哲西町の住人が健康的であるのはある意味では必然とも言えるかもしれません。私も微力ながら協力しますので、少しずつでも自分の病気を治していきましょう。これを書いている時点でもう1か月は経過しましたが、9月いっぱいまでよろしくお祈りします。

お知らせ

6月の専門外来は以下のとおりです。

6月	名前	科	専門	6月	名前	科	専門
1日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科	22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
8日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	29日(火)	光生病院医師休診		
15日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科				

出前健康講座

4月23日、西江集会所でNPOきらめき広場が出前健康講座を開催しました。

この日は、西江地区と貝田地区の住民を対象に行われ、最初に哲西町診療所の沖津恭子看護師から「脳卒中」についてミニ講話を行いました。その後、医学生と研修医が研修の感想を發表し、参加者は熱心に耳を傾けていました。

続いて佐藤医師が「患者として研修医に診察させてくれた住民に感謝しています。研修医報告会を開催し住民に直接伝えられる場があることは、住民と医療について深く対話できるきっかけになっています」と話し、「医者は夜中でも診て当たり前だ」と思っている地域よりも「診てもらってありがとうございます」と言ってくれるような温かい地域や、家族のことを気にかけてくれる地域は居心地がいいですし、そこで働きたいと思えます。

今後も研修で来た医療者が「また哲西に戻って医療をしたい」と思う雰囲気を作れるように、そして「我々医療者だけでなく住民と一緒に医療者を育てる地域になるように目指したい」と熱く語られました。

天候にも恵まれ新緑の風の中、三密対策をして西江集会所の内外を活用して参加者は有意義な時間を過ごしました。



脳卒中予防十か条

- ①手始めに **高血圧** から治しましょう
- ②**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③**不整脈** 見つかれば次第 **すぐ受診**
- ④予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- ⑤**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- ⑦お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧体力に 合った**運動** 続けよう
- ⑨万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩**脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

- 生活習慣改善の勧め
- 危険因子の管理
- 発症した場合の対応

119番

日本脳卒中協会より

認知症カフェ きらめき

第37回 開催



5月12日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第37回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。

この日は、最初に哲西町診療所の土井医師から「高血圧と認知症」をテーマにミニ講話があり、年齢の影響や降圧目標値、「高血圧は発症リスクとなる」との話に参加者は真剣に聞き入っていました。

その後、昔ばなしの里こっぷりによる語りや体操、琴の演奏が行われ、楽しそうな参加者の笑顔がとても印象的でした。



皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：6月2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)、
参加者同士の語り、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▶7月7日(水)・8月4日(水)

*日時の変更の可能性もありますのでご了承ください。



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

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。





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

「カプラで遊んだよ」



●21日(月)~25日(金)10:00~随時
26日(土)10:00~12:00

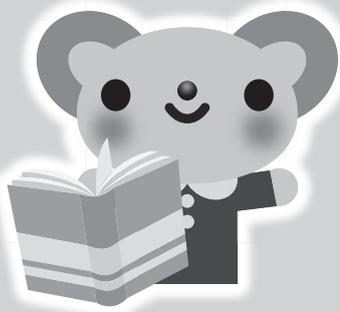
6月の予定

作ってみよう
「カエルのカード」
「連結人形かざり」



「こいのぼりを作ったよ」





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

★今月の展示本

展示コーナー

「トーベ・ヤンソン 没後20周年」

トーベ・ヤンソン没後20周年にちなみ「フィンランド」「ノルウェー」「スウェーデン」など北欧に関する資料を集めてみました。

児童コーナー

「ムーミン」

トーベ・ヤンソンの代表作「ムーミン」、絵本コーナーはムーミンやムーミン谷の愉快な仲間たちの絵本を展示しています。

哲西図書館利用者のための 乳幼児一時預かり

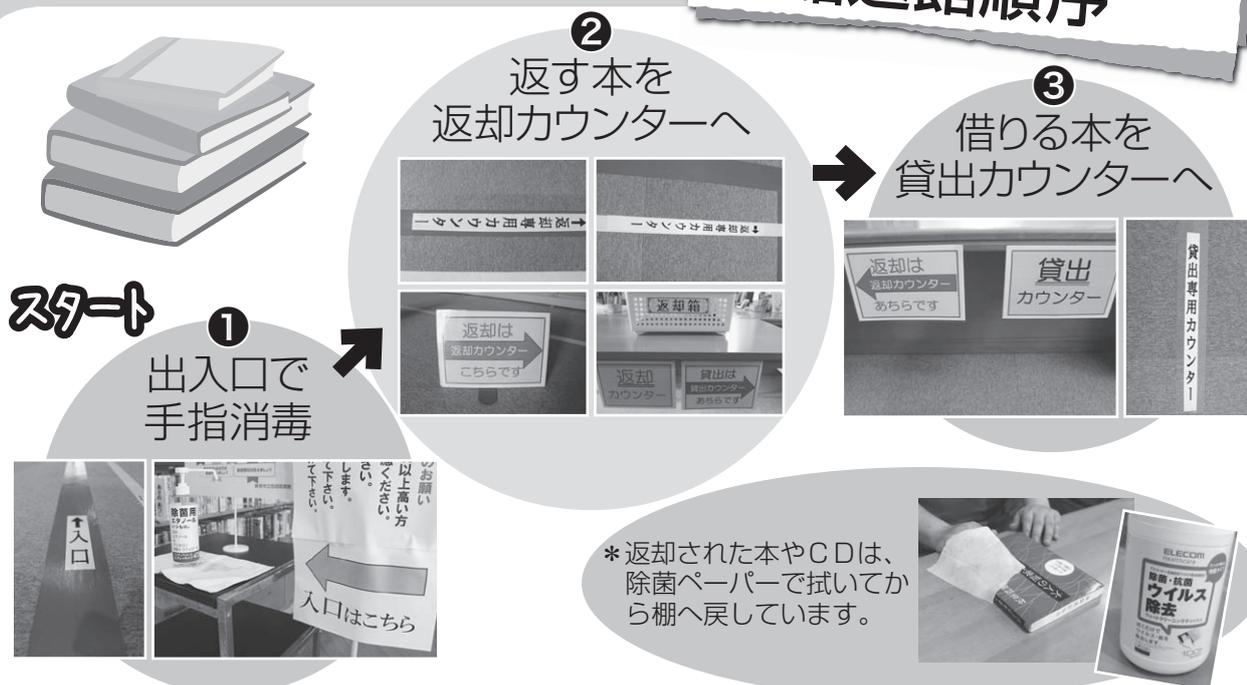
毎月第1・第3月曜日
10:00~12:00

きらめき広場・哲西プレイルーム



哲西図書館からのお願い

コロナ感染症対策 入館退館順序



社会福祉法人 哲西福祉会
介護職員・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
(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
ていただきました。
いつもありがとうございます。



ご寄付

ありがとうございます
ございました
(敬称略)

■香典返し

○伊達幸和(亡母フミコ)・矢田

NPOきらめき広場へ 金一封

○入江平次(亡母頼子)・矢田

老人クラブニコニコ会へ 金一封

○高瀬宗弘(亡父政美)

八鳥老人クラブ寿会へ 金一封

■見舞返し

○渡辺昌人(本人)・大野部

下野部集会所へ 金一封

哲西荘へ

■香典返し

○伊達幸和(亡母フミコ)・矢田

…金一封

○皆本順子(亡母原田ヨシエ)・高尾

…金一封

○入江 平次(亡母頼子)・矢田

…金一封

■一般寄付

○沖田 富子・岡山市

…金一封

○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

一般財団法人

田辺育英会

旧哲西町名誉町民田邊哲崖師(平成8年没)の篤志寄付を基本財産として設立された財団法人である。設立以来半世紀にわたり、出資者の想いに基づいた「勉学の志高い学生に無利子奨学金を貸し付ける育英事業と地元小中学校等に毎年図書を寄贈する田辺文庫充実事業」を継続して現在に至っている。

晩年に至るまで折に触れ寄付を受けた財団資金は現在9千万円余の規模となっており、将来にわたって地域の教育振興に寄与する事業展開がされており地域の財産ともいえる存在になっている。

師は、明本寺(哲西町八鳥)で生まれ、野馳尋常小学校で学び、向学心に燃え山口県多々良中学校を経て同志社大学法学部を卒業、弁護士として法曹界で活躍、一方で明本寺住職を務めるとともに曹洞宗宗務総長の要職に就くなど宗教界でも縦横の活躍をした立志伝中の人物である。

幼少時から苦学を続けた自身の体験に鑑み、向学心に燃えながら経済的な理由で志を果たせない若者の支援に意を注ぐとともに殊のほか読書の重要性を説かれる強い郷土愛の持ち主で、財団設立の原点になったと思われる。

新見市に住所があれば誰でも利用できる奨学金の活用や寄贈される学校図書等しっかり利用して、出資者の想いに応えていくことが大切だ。

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

問い合わせ先