

NPO・きらめき広場

2021

7

JUL.

VOL.193

きらりら

KI

RA

RI

RA



ライフアートTessei
瀬尾 なを子
「カラー：水彩画」

「幾山河の里」短歌作品募集

主催／新見市哲西牧水顕彰会・哲西公民館

◎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1,000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
- ・応募締め切り 令和3年7月30日（金）まで
- ・作品提出先 新見市哲西公民館（新見市哲西支局内）

〒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（浅井幹夫）

☎（0867）94-3177

（吉井龍吾）

☎（0867）94-2113

（哲西支局内）

認知症カフェ きらめき



皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：7月7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4日（水）・9月1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。

コロナウイルスワクチン接種について

コロナウイルスワクチンの接種をされる方へ下記についてお願いいたします。

かかりつけ医のある方は、必ずかかりつけ医へワクチン接種が可能かどうか確認をして頂きますようお願いいたします。

治療や薬の内容によっては、注意が必要な場合がありますので、よろしくお願いいたします。

接種後は接種部位の痛み、体のだるさ、頭痛、発熱等副反応が出る事があります。

接種後1～2日は無理をせず、ゆっくり休めることをお勧めします。

また、症状が続くときは、かかりつけ医もしくは岡山県新型コロナワクチン専門相談センター（0120-701-327）へご相談ください。



哲西町診療所

哲西町診療所
研修医のお話

井原 健人 医師 令和3年6月～7月
(埼玉県上尾市:上尾中央総合病院)



埼玉県の上尾市という所にある上尾中央総合病院から、6月から7月まで2ヶ月の間、哲西町診療所に研修を行いに参りました、初期研修医2年目の井原健人です。コロナのワクチン接種が高齢者の方から始まったものの、変異株が発生したり、東京五輪開催が(半ば強引に??)推し進められたりと、依然先の見えづらい状況ではありますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか? コロナに関しては5月・6月と他の先生がお話し下さいましたので、今月は糖尿病について少し触れたいと思います。

糖尿病とは

漢字では“尿”の糖と書きますが、“血液”の糖が高くなる病気です。

まず原因としては遺伝的なもの(糖尿病の家系)と環境的なもの(運動や食事などの生活習慣)があり、これらの総合的な結果として糖尿病は起こるので、家族に糖尿病の人がいなくても発症する人はいますし、糖尿病家系の人でも糖尿病にならない人もいます。

次に糖尿病の怖さについてです。糖尿病は血糖値が高いことが問題というよりは、それが慢性的に続くことによってあらゆる症状を引き起こすことが問題です。これは主に“血管”がボロボロになることが原因です。小さい血管がダメになると①目が悪くなり(失明すること)、②腎臓の機能は低下し(透析(1回4時間を週に3回病院で)になることも)、③神経の調節も悪くなります(痛みがわからず知らないうちにヤケドしていたり)。これらを三大合併症と言います。また、大きな血管がダメになると脳梗塞・心筋梗塞などを起こし突然死をきたすこともあります。

このように大変怖い病気であり、早期発見・早期治療が重要であることはもちろんですが、血糖値のコントロールがしっかりできていればこれらの症状を起こすリスクを格段に低くすることができる病気でもあります。血糖コントロールは、まず運動・食事療法、これでダメなら薬の内服、それでもダメならインスリンの注射、という流れで治療は行われます。が、食事と運動がきちんとされていない状態で薬を飲んだり注射を打ったりすることは全く意味をなしません。薬を飲んでから好きなものだけ食べてもいいや～としていっていると、病院に通い薬を貰う時間やお金が無駄になってしまいます。私たち医師が糖尿病の患者さんや糖尿病予備軍の患者さんに口を酸っぱくして運動と食事に気をつけましょうというのはこのためです。ただ一口にそう言われてもどうして良いかわからないと思います。今回は具体例を交えながらいくつか紹介するので参考になればと思います!

運動療法 ～週に2回だけ、頑張ってみませんか～

筋トレと有酸素運動が有効とされています。筋トレ

はつま先立ち(倒れないように壁に手をつけて)10回を3セットです。これを週に2回。できる方はスクワットもいいと思います。こう聞くと案外負担には感じないのではないのでしょうか?? もちろん、これが痛くて難しい方などは無理をされず、病院で相談してみてください。有酸素運動は毎日15分の散歩です。この15分が寿命を3年伸ばすと研究で示されています。また、これらの運動は食後がいいとされています。糖尿病の薬を飲んでいる方は空腹時に運動すると低血糖となることがありますのでご注意ください。

食事療法 ～ちょっとした間食、危険です～

初めに言ってしまうと、毎日のメニューの全てを完璧なバランスにすることはできないので、いくつかポイントとなることだけ言います。まずカロリーは、160cmの人で1600kcal程度が理想です。次に食事内容はカロリーのうち炭水化物:60%、タンパク質:20%、脂質:20%が理想です。あとは食事の時間帯と食べ方です。決まった時間(21時以降は避ける)に1日3食をゆっくりと食べて下さい。そして私が一番強調したいのは間食についてです。糖尿病は平均血糖値(HbA1c)で診断しますが、これに一番影響を与えてしまうのが間食です。本来血糖値の低い時間帯に間食をすると平均的な血糖値はその分上昇します。ちょっとだけ、のつもりでも血糖値は意外と上がります(カステラ1個で約2倍くらい)。間食は1日で糖質10g以下にしましょう。ちなみにプリン1個で15gです。ナッツ類が糖質が少なくお腹に溜まるのでおすすめです。どうしても食べたいお菓子などがある時は、食事に近い時間に合わせて食べるのが良いです。

最後に

長くはなってしまいましたが、この文章が皆様の生活や意識をほんの少しでも変えることができれば幸いです。私はこちらに来てまだ日が浅いですが、とても人間味があって温かい町だなあと毎日感じます。2ヶ月間と短い間ではありますが、多くのことを学び、また少しでも皆様のお役に立てるよう努めます。何卒よろしくお願い致します。

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月	名前	科	専門
6日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科	20日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科
13日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	27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





哲西認定こども園



消防署にお散歩



消防士さん
かっこいいね



放水体験を
させてもらったよ

新見市市民運動推進協議会

花いっぱい運動

6月9日、きらめき広場・哲西の玄関で野馳婦人会（会長 埜 香澄）の会員がプランターへの花の植え替えを行いました。

野馳婦人会は毎年、花いっぱい運動として、この活動を行っています。今年も色とりどりの花が哲西支局や哲西図書館の来館者を迎えています。





お庭紹介・お花紹介

*自薦・他薦は問いませんので、お気軽に情報をお寄せください。

花や野菜作りは、癒しと元気をもたらす心の栄養になります。
 コロナ禍、家で過ごす時間を楽しむために、自宅の庭やベランダなどで花や野菜を育てる家庭園芸が注目されています。
 お庭自慢、畑自慢をお聞かせください。
 今回は哲西図書館職員のお花自慢を紹介します。



クレマチスとアウエイクニングバラ



シコタンハコベ



プリンセスダイヤナ



ジキタリス



アウエイクニングバラ



アストランティア



リシマキア



ガーベラとソウパキ



キンギョソウ (ブラックプリンス)



ゴールデンセレブレーション



愛犬 ハンナ



アグロステンマ



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

お誕生日
おめでとう



- 17日(土)10:00～12:00
作ってみよう
「ハーバリウム風かざり」
- 26日(月)～30日(金)10:00～随時
ビーズあそび

7月の
予定



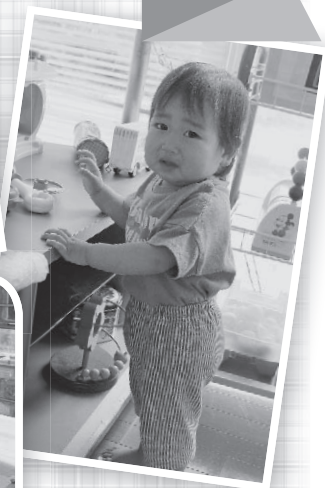
「なかよく 遊んでいるよ!」

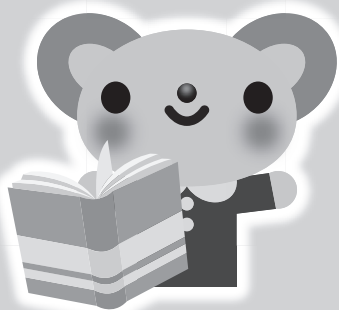


6/11

哲西認定こども園 ひよこ組・あひる組

子育て広場へ遊びに来ました





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

★夏休みの行事

●子ども・夏の読書スタンプラリー (新見市内)

対象：小学生以下

期間：7月17日(土)～8月31日(火)

詳しくは新見市内の各図書館受付で聞いてください。

●課題図書、自由研究の本の展示

●古本リサイクル

期間：8月14日(土)・15日(日)

●哲西図書館こどもスタンプラリー

・芸備線スタンプラリーは8月31日(火)まで延長しました。

対象：小学生以下

選べる可愛いプレゼントを用意しています。

詳しくは受付で聞いてください。



★今月の展示本

展示コーナー

「オリンピック・パラリンピック」

オリンピック・パラリンピックを知るための資料を展示しています。

実施される競技のルールが分かる本や参加国や世界の国々を紹介する資料を集めてみました。

児童コーナー

「夏」



海や山、花火、ヒマワリや朝顔、夏はワクワク楽しいことがいっぱい！

夏の風物詩が主役の絵本を展示しています。



哲西荘 の作品

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



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。



ご寄付

ありがとうございます
ございました
(敬称略)

哲西荘へ

■ 香典返し

○ 上田 稔 (亡父勝士)・大野部
…金一封

■ 一般寄付

○ 山根 稔・哲多町老栄

…玉ねぎ 42 kg

○ 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(株)

…山陽新聞

NPO通信

芸備線・時代の波

JR芸備線は、備中神代～広島間を結ぶ15.9 kmの路線であるが、哲西地域に開通したのは昭和5年。以来90年、通勤・通学はもとより沿線住民の足として地域の発展に大きな働きをしてきた。

近年、自動車の普及・道路の整備・沿線人口の減少などの社会変化により利用者数がJR西日本最下位と低迷、利便性を高めようと昨年期間限定で増便されたもののコロナ禍と相まって期待した乗客増も実現できなかった模様。

JR西日本は、芸備線の今後の在り方(一部区間廃止?)を検討する組織を設置したいと新見市・庄原市と岡山・広島両県に参加要請を行ったと先月マスコミが報じた。

今後、関係自治体に地域住民や交通事業者などを加えた協議会が設置され検討が開始されると思われる。

利用者が少ないとはいえJR芸備線が存在が、これまで物心両面にわたって地域生活を支えてきたこと・現在も支え続けていることは疑いの余地のないことだ。

報道では「鉄道の課題にとどまらず、持続可能な公共交通のあり方について議論・検討する場にした」との意向が伝えられたと言われている。

沿線住民にとって公共交通のありようは死活問題に直結する。

私たち自身も自らの問題として情報共有と議論を日常的に重ねて意見や提言を届けていきたいものだ。

問い合わせ先

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