

NPO・きらめき広場

2021

8

AUG.

VOL.194

きらりら

KI

RA

RI

RA



ライフアートTessei
川上 二郎 (耕丘)

「追憶＝早春の湖畔：水墨画」

認知症カフェ きらめき 第38回 開催



7月7日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第38回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。

この日は、東城町の田村千恵子さん（公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者）に指導して頂きました。ベルター（大きなゴム）を使って、誰でも無理なく出来る体操を音楽に合わせて行い、楽しく体を動かしました。

認知症カフェは、誰でも気軽に参加できます。今回は、新見市社会福祉法人の職員が視察にいられていました。



皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：8月4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 ▶ **9月1日（水）**
10月6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。



お知らせ 8月の専門外来は以下のとおりです。

8月	名前	科	専門	8月	名前	科	専門
3日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科	24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
10日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	31日(火)	光生病院医師休診		
17日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科				



夏の心筋梗塞を予防しよう！

8月に入り暑さも本格的になってきました。そんな暑い夏に怖いのが「脱水」です。身体の中の水分が減ると血液が流れにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる血栓ができやすくなります。そこで今回は夏の心筋梗塞予防に着目していきましょう。

心筋梗塞とは？

心臓を栄養する冠動脈という血管が詰まることで心臓が部分的に壊死し、全身に血液を送りにくくなった状態をいいます。

発症しやすい タイミング

- ・食後
- ・入浴前後
- ・階段昇降時
- ・寒い日の早朝
- ・飲酒後
- ・脱水時

こんな症状が 出たら病院へ

- ・「重苦しい」「押しつぶされるような
激しい胸の痛み」
- ・人によっては
だるさや冷や汗などを生じます。
これは熱中症の症状にも似ています。

心筋梗塞は即時に対応が必要な病気です。
症状が出たらすぐに病院へ行きましょう。

夏の心筋梗塞の予防法

こまめな水分補給！

喉がカラカラに渴いてからでなく、渴きを感じる前に水分をとるようにしましょう。

アルコールに注意

水分の補給が大切ですが、これをアルコールでとってしまうと危険です。

アルコールには利尿作用があるため、とった水分が尿としてすぐに出てしまいます。特に寝る前のお酒は寝ている間に水分が失われていくことになるので注意が必要です。

★ 心筋梗塞予防体操 ★

心筋梗塞を予防するために全身の血流を良くし、血栓のできにくい体作りを！



足(あし)
行進するように
左右交互に足踏み



腕(うで)
背泳ぎのように大きく
回していきます



※右手を回す時は右足を、左手を回すときは左足を上げて上半身と下半身を連動させて動かすことで全身の血流が良くなります。

夏の暑さに負けず、健康的で楽しい毎日を過ごしましょう！

○生活習慣の改善が心筋梗塞の予防に

心筋梗塞になりやすい要因として

・喫煙 ・高コレステロール血症 ・糖尿病 ・高血圧 ・運動不足 ・ストレス
などがあるとされています。

これらの要因を予防、改善していくことが心筋梗塞の予防につながります。

6 / 21・7 / 17

哲西未来会(会長 宮崎 達子)奉仕作業 きらめき広場・哲西の草取り

この時期、すぐに伸びてしまう草との戦いが続いています。

職員だけでは管理しきれない、樹木の剪定や除草に大きな助力となりました。



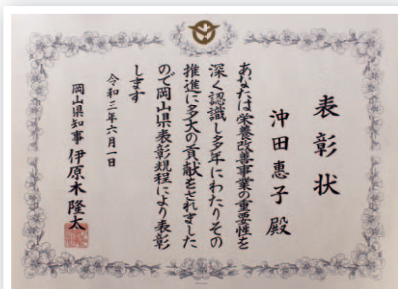
新見市栄養改善協議会 哲西支部総会

6月23日、きらめき広場・哲西栄養改善室で新見市栄養改善協議会哲西支部(支部長 安田祐美子)が令和3年度の総会を開催しました。

この日は、支部長の挨拶と森管理栄養士の挨拶の後、沖田さんの岡山県知事表彰受賞の報告と挨拶が行われ、参加者からあたたかい拍手が送られました。

その後、議事の令和2年度の事業報告・決算報告では、新型コロナウイルス感染拡大により活動が難しい年だったことを振り返りました。今年度の支部活動はコロナ禍においても、感染対策を工夫し自己研修や地域の事業協力などニーズに応じた取り組みを行っていくことを話し合いました。

「新しい生活様式」における栄養と食生活が重要視されています。バランスの良い食事を楽しく摂りましょう。



きらめき広場・哲西で集団接種 (新見市が設置した会場での接種) が行われました。

1回目: 7月10日(土)・2回目: 7月31日(土)

来場者は「すごく緊張して来たけど、受付から接種や待機から退場まで、スタッフが細やかな心遣いで対応してくださった。有難かったです」と話されていました。

ワクチン接種に期待と不安はあり、感染予防を心がけた自粛は、もう少し続きそうです。

しかし、ワクチン接種で普通の日常が戻ってくる一步を踏み出せたと感じた人は多いです。





新見美術館 開館30周年記念特別展

華道家・假屋崎省吾の世界展

4/16~6/27

みらい れい めい
-美来麗明-

新見産リンドウ・奥備中神代和紙・石灰石の魅力 伝わる!



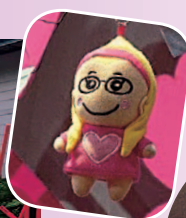
ビタミンカラー黄色



リンドウ



奥備中神代和紙



石灰石



6/27

華道家・假屋崎省吾フラワーデモンストレーション&トークショー

～花からはじまるライフスタイル・花は心のビタミン!～

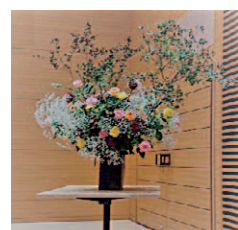
「感謝、感動、緊張感、くつろぎ、健康、決断、好奇心を大切に」

新見公立大学大講堂

JA 晴れの国岡山新見花卉部会から無償提供されたリンドウも使われ、素晴らしい作品が生けられ来場者を魅了しました。

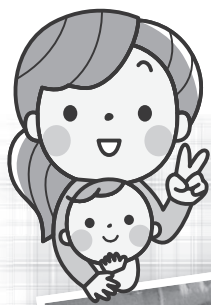


認知症カフェの
哲西産リンドウ



編集者の一言：終了後、一輪のリンドウが参加者に配られました。今日は7月11日、我が家の玄関で今だ凛として咲いています。長かった茎も少しずつ水切りのため短くなりました。水は池に引き込んでいる川の水を使用しました。大切に大切に2週間！新見産リンドウに感動！





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

8月の
予定

- 7日(土)10:00～12:00
スイカ割り&水あそび
持ち物：着替え・タオル(要予約)
- 16日(月)～27日(金)10:00～随時
作ってみよう
「手作りカード」「プラバン」



連結人形かざり
出来ました



カエルのカードを作ったよ！



野馳小学校1年生 と短歌会

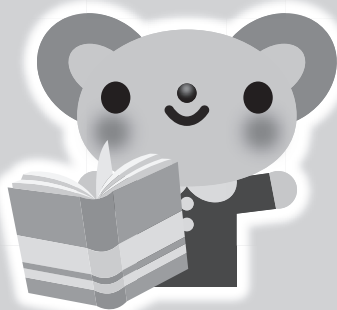
7/7・9

哲西の短歌会の会員8名が野馳小学校を訪れ、1年生10人に短歌作成の指導を行いました。

終了後、お礼に子ども達は「夏は来ぬ」を歌って感謝の気持ちを伝えました。会員は、「子ども達は、感じたことを素直に詠めてすごい！」と感動と刺激を受けたようです。

今回詠んだ短歌は、一人五首、新見市文学選奨に応募される予定です。





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

●哲西図書館こどもスタンプラリー 開催中!

- ・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。

●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：8月31日(火)まで

特別賞として、先着100名に図書カード(500円)をプレゼント

※特別賞には、3つ以上の図書館・図書コーナーのスタンプが必要です。

記念品として、にーみんの鉛筆がもらえるよ!



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、指定図書、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)

★今月の展示本

*先月に引き続き展示コーナーは「オリンピック」、児童コーナーは「夏」をテーマにした絵本を展示しています。

展示コーナー

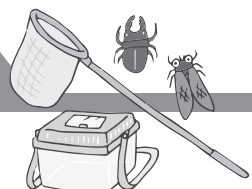
「オリンピック・ パラリンピック」

東京2020オリンピックの熱戦が繰り広げられています。スポーツ関連の本、日本文化や世界の国々を紹介する本などを展示しています。

児童コーナー

「夏」

赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本。海や山、夏の花や虫など夏の風物詩が主役の絵本を展示しています。



方谷コーナー

8月31日(火)まで、資料室に

「山田方谷コーナー」

新設

終焉の地である新見市大佐に資料館があることは知られています。

幕末の学者であり藩政改革者、また教育者として活躍した山田方谷。

是非この機会に、哲西図書館の資料を手にとって見てください。

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
てくれました。
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

○弓場 昭義(亡母花子)・東城町
NPOきらめき広場へ 金一封

■見舞返し

○浅井 郁三(本人)・大竹
大竹集会所へ 金一封
大竹岸本上集会所へ 金一封
NPOきらめき広場へ 金一封

哲西荘へ

■香典返し

○麻月 弘治(亡母千代)・矢田
…金一封

■一般寄付

○赤木 久代・矢田 …金一封
○横田 稔・八鳥 …キャベツ
○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

20歳になる

「きらめき広場・哲西」

「きらめき広場・哲西」がオープンして満20年を迎える。

平成9年の全住民アンケートの結果をもとに役場庁舎を含め要望の多かった諸施設を一体的に整備した珍しい複合施設であり全国の注目を集めてきた。道の駅と一体となった哲西地域自慢の地域拠点となっており、人々の物心両面にわたる拠り所でもあり、いまだに各地から視察が訪れている。

施設は、立派なものがあるということよりもそれがどのように使われているかが大きな関心事である。平成17年の合併で役場が縮小されたが、役場跡に認定こども園を開所するなど工夫がされて広場全体の活用が進みさらに拠点性が高まっている。

NPOきらめき広場では、主な施設(診療所・保健センター・生涯学習センター・文化ホール・図書館・ATMなど)の利用状況の調査を続けており、このほど令和2年度の利用データがまとまった。

昨年度は新型コロナウイルスの影響で利用者数・回数ともに平年比20%の減少になったが、それでも4万7千人の利用者がカウントできた。

この数を哲西地域の現人口で割ってみると一人が1年間に20回利用した計算になっている。

今後とも地域住民の拠り所としてみなでしっかり活用するとともに地域の宝として大切に利用していきたいと思う。

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