

NPO・きらめき広場

2021

9

SEP.

VOL.195

きらりら

KI

RA

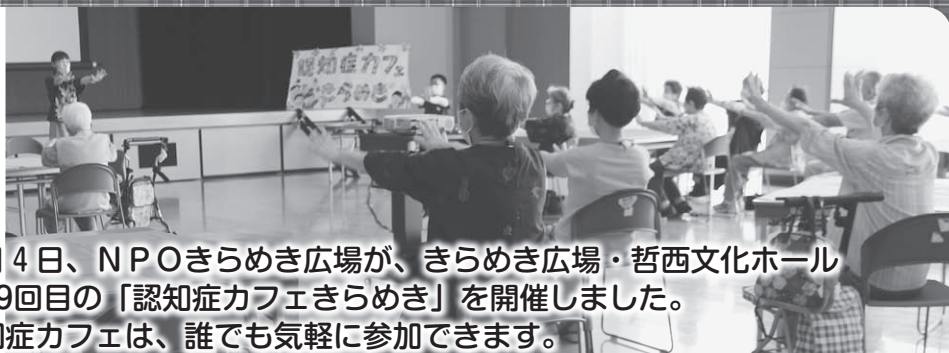
RI

RA



ライフアートTessei
宮木 八重子
「水彩画」

認知症カフェ きらめき 第39回 開催



8月4日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第39回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。認知症カフェは、誰でも気軽に参加できます。

皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：9月1日(水) 13:30～15:30

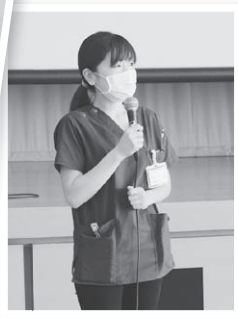
場 所：きらめき広場・哲西 文化ホール

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▶10月6日(水)・11月10日(水)*変更の可能性もありますのでご了承ください。



有償ボランティア

ちょっとした困りごとの生活支援

ちょっとだけ困った...
そんな時にご利用ください



ご利用方法

- ①電話で利用登録
- ②利用日時と利用内容を申し込み
- ③当日、支援員と困りごとを解決

利用単価 1時間 600円

生活支援を希望される対象者

- 高齢者の方
- 障がい者の方
- 独居老人の方
- 高齢者家族のみの世帯の方
- 移動困難者の方々



支援内容

介護保険では利用できない
日常の困りごとを支援します。

- 外出、通院、役所等への付き添い
- 買い物 ●掃除 ●庭の草取り
- 洗濯 ●窓ガラスの掃除
- 高所作業 ●重い物の移動



まずは登録だけでOK!

- 申し込み・問合せ先
NPOきらめき広場 担当 弓場
TEL 0867-94-2143

防災士に なりませんか!

防災士養成講座に参加すると、

○防災士の資格 ○救命講習修了証 ○災害や気象についての専門知識

○防災や避難所運営に関する知識 などが身につきます。自分への投資と思い、この機会に資格を取得して、地域の防災に貢献していただけないでしょうか。

☆申し込み…9月15日(水)までに→総務課危機管理室 72-6205

☆講習費用…新見市が受講料を補助(講習前日までに危機管理室に申請)

☆普通救命講習(養成研修に必須)…10月9日(土) 新見消防署 72-2810

哲西地区自主防災会(090-4656-4524) 代表 西川敏秋

(注) 講習後の試験に合格する必要があります。

令和3年11月20日(土) 21日(日)
9:00～
井原市芳井生涯学習センター
井原市芳井町吉井4058-1



哲西町診療所

哲西町の皆さん、初めまして。2021年8月から2ヶ月間、哲西町診療所で研修をさせていただいております、自治医科大学付属病院 初期研修医2年目の藤沼 香栄と申します。



この場をお借りして、簡単な自己紹介をさせていただきます。出身は栃木県です。この診療所の佐藤先生のご出身大学である自治医科大学からすぐの場所ですが、哲西町に負けず劣らずの自然豊かな土地でのびのび育ちました。そんな環境で育ったせいか(?)、三度の飯より「眠ること」が大好きです。昨年の4月より研修医として働き出して、慣れない仕事に四苦八苦し、十分な睡眠時間を取れない日々が続いたり、休みの日は疲れ果てて丸一日寝て過ごしたり…。そんな時、本屋さんで「睡眠」について書かれたある本が目にとまりました。数年前に話題になったので、ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、せっかくなので少しご紹介させていただきます。

「スタンフォード式 最高の睡眠」(著者: 西野精治)

睡眠は「よく寝る」だけではだめ、「質」が大切

理想の睡眠時間は人それぞれですが、「寝不足だな」と感じている人は普段の睡眠時間が足りていない可能性があります。短時間睡眠は肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、またうつ病や不安障害の発症率を高める可能性があるという報告があります。マウスを使った実験では、睡眠を制限したマウスはアルツハイマー型認知症になりやすいことも分かりました。しかし、逆に1日1時間以上の昼寝は認知症、糖尿病のリスクも高めるとの報告も。つまり、眠りすぎても眠らなすぎてもよくないということです。たくさん眠る＝量を得るよりも、睡眠の質を高めることが重要なのです。では、どのようにして睡眠の質を高めればよいでしょうか？

最初の90分を深い眠りにする！

寝始めの90分間の睡眠は睡眠全体の中で最も深い眠りで、成長ホルモンが最も多く分泌されるのもこのとき。この一番深い眠りの質が悪いと、ホルモンが正常に分泌されない、その後の睡眠の質が下がってしまう、といったことが起こります。成長ホルモンは子どもの成長に関与するだけでなく、大人の細胞の増殖や正常な代謝を促進させる働きがあります。寝始めの90分間をいかに深い眠りにするかが睡眠の質を左右します。では、その実際の方法は…

① 皮膚温度を上げて熱を放散し、深部温度を下げる

赤ちゃんが眠くてぐずるとき手足が温くなるように、入眠時には手足から熱放散が起こり、次に体の内臓の温度である深部温度が下がります。この体

温の変化を助けることで、入眠しやすくなり最初の90分間の睡眠の質を良くします。方法として効果的なのが就寝の90分前にお風呂に入ることです。

② 眠る前は頭を使わない

脳を休息状態に持っていくには、寝る前は何も考えないことが基本です。テレビを見たり、スマホを使ったり、難しい本を読むのは避けるのが良いです。

朝起きてから眠るまでの覚醒の時間も睡眠にとっては重要

① 覚醒のスイッチ「光」

人間の生活リズムは太陽の光によって整えられています。朝起きたら、太陽の光をほんの数分でも浴びて、脳を活性化させると良いです。

② 覚醒のスイッチ「体温」

体温は、睡眠時に下り覚醒時は上がります。覚醒時にしっかりと体温を上げることで、良い覚醒を保つことができます。朝食を取ることで、体温を上げ、またよく噛むことで脳に刺激を与える効果も期待できます。

ここでご紹介した内容は、ほんの一部ですが少しでも興味を持っていただけたら幸いです。哲西町に来てまだ二週間余りですが、診療所から官舎に帰り夜空を見上げるとプラネタリウムよりも綺麗な満点の星空が広がっており、虫の声と共にぐっすり静かな眠りに誘われています。

短い期間ではありますが、哲西町の皆さんの健康づくりのお役に立てよう精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

9月の専門外来は以下のとおりです。

9月	名前	科	専門	9月	名前	科	専門
7日(火)	光生病院医師休診			21日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科
14日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	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

哲西地区敬老会式典中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、哲西地区の敬老会式典開催を中止することにいたしました。





大田ふれあい教室開催

主催：大田地区ふるさと振興協議会 福祉事業部（部長 門屋順子）



6月30日、大田ふれあいセンターで、大田ふれあい教室が開催されました。この教室は、高齢者の介護予防と地域の人との交流を目的として、毎月1回、開催されています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により遅れて、本月からスタートとなりました。

この日は、新見市健康づくり課の阿部保健師より、新型コロナウイルスに負けない免疫力を高め、強い体をつくるポイントを聞いたり、同課の田村運動指導士より、「生活アクティブ体操」と題して「テレビを見ながら体操」の実技指導を受けました。

ボランティアスタッフは、持ち帰って食べてもらおうと、とり釜めしと夏野菜料理のお弁当を作り、参加者に手渡しました。

参加のボランティアスタッフと教室生15名は、会話を楽しみ、知識を深め、体を動かし、有意義な時間を過ごしました。

出前健康講座

7月29日、哲西公民館野原分館で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、野原地区の住民を対象に行われ、最初に哲西町診療所の太田看護師から「脳卒中について」ミニ講話を行いました。その後、上尾中央総合病院の井原健人医師が研修報告を行い、他の医学生が研修中の感想を発表しました。

続いて佐藤医師が「健やかな暮らしのために」と話した後、講座をまとめ、参加者は熱心に耳を傾けていました。





協和会ミニデイサービス

8月10日、哲西公民館で老人クラブ協和会（会長 村上 耕一）が介護予防事業のミニデイサービスを行いました。

この日は、スロットボールと輪投げのゲームで楽しい時間を過ごした後、哲西町歯科診療所の堀田先生から「口と体の健康」と題してお話を聞きました。

抜歯原因の第一位は「歯周病」！ 歯周病は口の中だけに留まらず、血液や血管を介して全身の臓器に悪い影響を与えるため、日ごろの口腔ケアが大切です。

堀田先生は、歯みがきのポイントや入れ歯の清掃のポイントを一人ずつ丁寧に指導されていました。

自分では取り切れない歯垢は、定期的に歯科を利用することで解決します。それが健康寿命を延ばすことになると分かりやすく話されていました。





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

9月の
予定

●「スタンプあそび」
(随時)

●25日(土)10:00～12:00

「ペイントあそび」

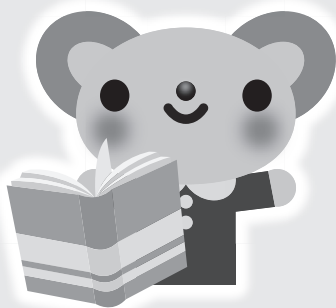
*よこれても良い服装で来てください。

*要申し込み



スイカ割り&
水あそびをしたよ!





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

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

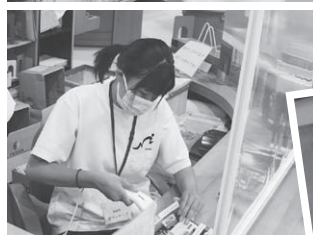
きらめき広場・哲西プレイルーム



★新見高校2年生 インターンシップ (就業体験学習) 来館 8/11(水)・12(木)



貸出や返却、本の整理など、図書館の基本的な作業と、夏休み恒例の「古本リサイクル」の準備などを体験しました。



★今月の展示本

展示コーナー

「認知症・ アルツハイマー病」

認知症やアルツハイマー病について理解を深めるための資料を集めてみました。

世界アルツハイマーデー／世界アルツハイマー月間

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

なぜ、9月21日なのか？

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページから)

児童コーナー

「おじいちゃん・ おばあちゃん」



9月20日(月・祝)は「敬老の日」。おじいちゃん、おばあちゃん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 調理職員・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

■一般寄付

- 千原 敏治・上神代 タオル
- 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

「市立哲西図書館」のあゆみ

哲西図書館がきらめき広場にオープンして満20年。住民要望の多かった施設として整備されたもので、当時としては珍しいオープン形式の開かれた図書館として全国から注目された。

そのような背景もあり利用者の評判も良く、統計によると市町村人口当たりの貸出冊数が当初数年間は岡山県下トップの座を守り続けた。

合併後も人気を維持し現在の累計貸出冊数は124万冊に達し、貸出利用者数も累計27万人に迫っている。

運営は、非営利法人であるNPOきらめき広場が指定管理者として運営しており、年末年始の6日間と蔵書点検期間の5日間を除き年中無休で朝9時から夕方7時までフルで開館して利用者の便を図った運営がされている。

新見市になってからも図書館資料購入費の一定額が維持され新書資料の購入も続けられていて、現在、哲西図書館の蔵書数は64,978冊(一般書39,528冊、児童書17,657冊、マンガ4,404冊、雑誌629冊、CD・DVD2,760点)と充実した規模となっている。

市内には、まなび広場にある中央図書館、哲西図書館、大佐・神郷・哲多の図書コーナー、公立大学図書館があるが、全てが一つのシステムで繋がっていて自由に利用できる仕組みになっていて便利に利用できる。図書館は市民全員の財産。今後もしっかり利用していただきたい。

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