

NPO・きらめき広場

2022

きらりら

KI

RA

RI

RA

12 DEC.  
VOL. 210



ライフアートTessei  
富田 智波  
「ola: 押し花」



# 認知症カフェ きらめき 第54回 開催



11月2日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第54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。



昔ばなしの里こっぷりの語り

## 皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：12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 ▶ 1月11日(水) 2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。



## 受賞おめでとうございます

### へき地医療事業功労 保健所長表彰

医療法人牧水会哲西町歯科診療所 堀田雄一歯科医師は、広島市内の病院での勤務経験を活かし、平成26年から理事長として勤務されています。  
地域住民の口腔ケアの重要性を説くため、高齢者向けに開催している「ミニデイサービス」、毎年開催される「きらめき健康福祉まつり」の歯科診療所探検隊では参加した小学生(低学年)を対象に熱心に活動され、病気の予防に尽力されています。

住民の信頼は厚く、歯の健康づくりの普及啓発に努めている功績は顕著であると評価されました。



### 新見市文化連盟表彰

名越文子さんは長年、短歌活動に取り組み、現在「翠松短歌会」の代表を務めておられます。

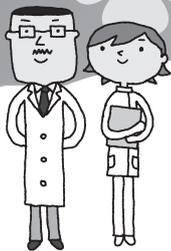
新見市哲西牧水顕彰会の役員を務め、副会長を歴任した事もあり若山牧水の顕彰を深める活動に取り組んでおられます。野馳小学校の牧水の足跡をたどる郊外学習に協力し、短歌づくりの指導にも積極的に参加し、次世代の短歌の普及に取り組みされていることが評価されました。



### おかやま県民文化祭 実行委員会

宮崎達子さんは、哲西町文化協会役員を歴任、華道「和風会」や3B体操や舞踊「すみれ会」等の代表として長年活躍されたことが評価されました。





## 哲西町診療所

# ヒートショックに注意

### ヒートショックって何？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多くみられ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。

### ヒートショックが起きやすい場所

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所です。

また、トイレでは排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

### ヒートショックを起こさないための予防法

ヒートショックを起こさないための対策として、以下のようなことに注意しましょう。

#### 入浴時

##### ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

浴室や脱衣所が寒いと、血圧の変動が起きて、身体に負担がかかってしまいます。

湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。また、沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。

##### ②お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

湯温が高いと心臓に負担がかかります。また長湯も心臓に負担がかかり、疲労感が増し、転倒しやすくなります。

##### ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし、転倒する危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

##### ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

食後は血圧がやや低くなっています。そこに入浴をするなど血圧をあげる行動をすると、血圧の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

また、体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。

##### ⑤入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

#### トイレ

##### ①トイレの中を暖めましょう

トイレも寒い空間であることが多いです。人感センサー付き電気温風器など、トイレ用の場所をとらない暖房機も販売されています。それらを活用して、トイレに暖房設備を設置しましょう。

##### ②いきみすぎない

排便の際にいきみすぎると心臓への負担が高くなります。また、排便後は急激に血圧が下がり、血圧の乱高下が激しくなります。普段からの便秘対策も重要です。

## お知らせ

12月の専門外来は以下のとおりです。

12月	名前	科	専門	12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)	高山 二郎 先生	内科	消化器疾患一般
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

# 哲西町文化祭

おかやま県民文化祭参加事業

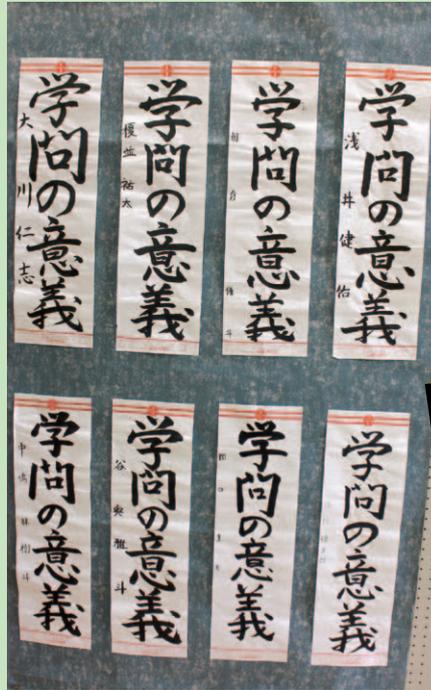
## 第37回 哲西町文化祭 開催

おかやま県民文化祭参加事業

主催：哲西町文化協会 共催：哲西公民館

芸能発表 (13日)

作品展示 (12日～15日)



37 市岡坂根神代と  
過ぐれば早もわが汽車は



36 オグラセンノウ咲き乱れ  
遙かに望む荒戸山  
矢神の駅も時の間に  
線路は続くよどこまでも



35 東城出でて野は緑  
汽車は入るなり備中路  
野馳を通れば思い出す  
若山牧水「幾山河」

「芸備線鉄道唱歌」は広島から井倉まで41番あり、ここでは東城・井倉を紹介します。作詞者は不明です。何方かご存じの方はNPOきらめき広場、又は哲西図書館までご連絡いただければ幸いです。

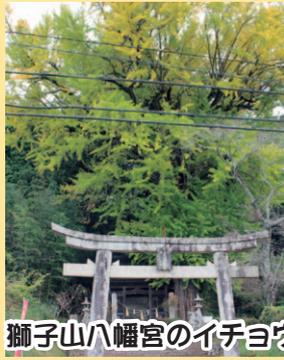
10月5日に開催した認知症カフェで、ブリランテ（東城町）による演奏で「芸備線鉄道唱歌」が紹介され、その後とても話題になりました。

全国各地の「鉄道唱歌」は、明治33年発表の「鉄道唱歌／東海道編」のメロディーを借用して歌われています。

## 芸備線鉄道唱歌 紹介



祥光寺



獅子山八幡宮のイチヨウ



きらめき広場・哲西…スタート・ゴール

新見市スポーツ・文化振興基金事業 ウォーキング大会

# にいみウォーク in 哲西

スタート・ゴール：きらめき広場・哲西→獅子山八幡宮→祥光寺→矢神駅→善江院

好天に恵まれ青空の下リフレッシュ！

哲西の自然や文化の素晴らしさにふれ、参加者80名がウォーキングをしました。

主催：新見市教育委員会

主管：新見市スポーツ推進委員協議会

協賛：道の駅鯉が窪



矢神駅でちょっと休憩



善江院のイチヨウ



41 洞を出ずれば 井倉峡  
屏風の如き 岸壁に  
映ゆる新緑 夏の頃  
燃ゆる紅葉 秋の頃

40 洞に入れば とうとうと  
滝の水音 絶え間なく  
ほかけ 火影の中に 幾百の  
奇岩怪岩 立ち並ぶ

39 ここより近く名勝と  
その名知られし井倉洞  
来れや友よもろともに  
尋ね辿らん洞の道

38 新見の駅に降り立てば  
姫新・伯備と乗換えの  
呼び声われを誘うなり  
いずれを行かん旅衣

旅も名残の終着の  
新見の駅に着きにけり





# 哲西子育て広場

毎週月、水、金曜日  
10:00~15:00  
月1回 土曜日  
10:00~12:00

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営



ハロウィンカードを作ったよ!



12月の  
予定

## ☆「カップdeケーキ作り」

・17日(土)10:00~12:00

持ち物…エプロン・マスク・三角きん

参加費…1家族200円(当日集金)

申込みメ切…12月9日(金)

\*たんぽぽクラブ会員の方は、たんぽぽクラブから申し込んでください。

## ☆今月の作ってみよう!

・ペーパークラフト 門松

## 年末年始の休みについて

12月28日(水)~1月4日(水)



マグネットかざりを作ったよ!



10/31 哲西認定こども園から  
可愛い魔女さん  
NPOきらめき広場へ



「ハッピー ハロウィン」

「お菓子をあげるから  
イタズラしないでね!」

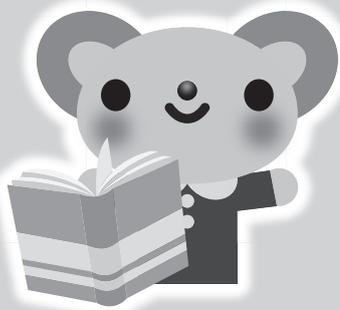
11月20日(日)~27日(日)

## 「ちょっと昔の計る・量る・測る道具展」開催

主催：哲西民俗研究会 共催：新見市立哲西図書館  
後援：新見市教育委員会



詳しくは  
新年号に掲載予定です。



# 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

## ★母の遺作展

期間：令和4年12月10日(土)~  
令和5年1月15日(日)

場所：哲西図書館

時間：開館時間内

安田志津江さんの実母利子さんのちぎり  
絵作品をお借りして、展示させていただきます。

皆さん、きらめき広場・哲西に来られたら、  
ぜひ、哲西図書館にお立ち寄りください。

## ★今月の展示本

### 展示コーナー

## 「クリスマス・年末年始」

おもてなし料理や  
プレゼントのラッピング、大掃除に役立つ本を集めてみました。



### 児童コーナー

## 「クリスマス・お正月」

クリスマスまでは、  
サンタさんが主役の本、  
年末年始は、お正月や  
干支のウサギの絵本を  
展示しています。

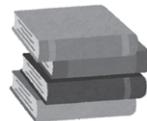


## ★ブック本袋を 開催しました。



## ★古本リサイクル

12月24(土)・25(日)  
9:00~19:00



恒例の古本リサイクル、本や雑誌、  
CDをご自由にお持ち帰りください。

## ★年末年始の休館

12月29日(木)~1月3日(火)  
1月4日(水)から平常どおり開館いたし  
ます。

社会福祉法人 哲西福祉会  
介護職員を  
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。



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
  - 松本 京子(亡夫政之)・大野部 下野部集会所へ ……金一封
  - 下野部老人クラブやよい会へ ……金一封
  - 藤本 華奈(亡母秋子)・矢田 老人クラブ白菊会へ ……金一封
- 香典返し
  - 渡辺 理(亡母峰子)・下神代 ……金一封
- 一般寄付
  - 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

マイナンバーカードと  
ポイント

国は、マイナンバーカードの普及のため、キャッシュレス決済で使えるポイント(最大で2万円分)を付与する「マイナポイント事業」を展開中だ。

カードの申請期限が今年の12月末なので、もらおうと思う人は期限までにカードを申請する必要がある(ポイントの申請期限は来年2月28日)。

2万円分のポイントをもろうためには三つのステップが必要。

- ①カードを取得する(最大5000ポイント)
- ②健康保険証としての利用申込み(7500ポイント)
- ③給付金など公金を受け取る口座の登録(7500ポイント)、全部もらおうと2万円分のポイントとなる。

分からない方は、NPOきらめき広場でも支援しているのでご相談を。

そもそも「マイナンバーカード」とは、日本に住民票のある人、1人につき1つだけ持つ12桁の番号(マイナンバー)の本人であることを証明するカード。この1枚でマイナンバーの提示と本人確認が同時にできる唯一のカードだ。

今後、健康保険証(既に利用可能)や運転免許証(令和6年度中)としての利用のほか活用場面が大きく拡がる見込みだ。

マイナンバーは、必要な場合以外は人に教えないようにと言われてきたが、番号を知っただけでは悪用できないこと、番号を隠すケースは廃止になるようだ。運転免許証と同様に安心して携帯できそうだ。

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](mailto:post@npo-kirameki.jp)