

NPO・きらめき広場

2023

3

MAR.

VOL.213

きらりら

KI

RA

RI

RA



ライフアートTessei
川上 二郎
「春よ! 来い: 水墨画」



認知症カフェ きらめき 第57回 開催



2月1日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第57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：3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 ▶ 4月12日(水)・5月10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。



令和
5年度

一般財団法人

田辺育英会奨学生募集

●対象者…経済的理由により修学の目的を達することができない高等学校・工業高等専門学校・短期大学・大学・大学院・専修学校専門課程等に進学・在学する学生。

●応募資格…岡山県新見市内に住所を有する学生、若しくは新見市内に居住する世帯の学生で、品行方正・思想穏健・学業成績優秀・身体精神健全であって成業の見込みがある者。
ただし、他の奨学金を受けていないことが条件。

●奨学金貸与月額

高等学校…14,000円／短期大学・工業高等専門学校・専修学校専門課程…25,000円／大学…33,000円／大学院…35,000円

・無利子で貸与

・卒業1年後から10年均等償還

●貸与期間…正規の最短修学年限

●応募手続…田辺育英会事務局(新見市哲西町矢田NPOきらめき広場内)で、応募書類を受け取り、同事務局へ提出。

●応募締切…随時受付

●決定時期

申請後1か月以内に奨学生選考委員会において選考のうえ決定し、本人あてに通知。

詳しくはNPOきらめき広場事務局
(0867-94-2143) まで





神田 藍 研修医のお話



初めまして。栃木県の自治医科大学付属病院から来ました研修医2年目の神田藍と申します。2か月間と大変短いですが、町民のみなさんと充実した日々を送れたらと毎日奮闘しています。出身は千葉県、昔はスポーツをよくしていましたが年を重ねるとともに1日の中で動く時間が少なくなってきており、おなか周りが厚くなる一方で困っています。そこで今回は誰もが避けては通れない加齢で問題となってくる「サルコペニア」について紹介させていただきます。

サルコペニアとは、一言でいうならば加齢による筋肉量の減少、筋力低下があり日常生活に支障をきたしている状態です（細かくいうならば他にも原因はあり、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、HIV感染症などの疾患、活動不足、栄養不良が危険因子となります）。

主な症状としては、歩くのが遅くなる、転倒しやすくなる、手の握力が弱くなる、食べ物が飲み込みにくくなるなどです。現在65歳以上のうち15-30%程度がサルコペニアであると考えられており、私たちが思っている以上に身近なものです。ではサルコペニアを予防するためにはどのようにしたらよいのでしょうか。それは、栄養バランスの取れた食事と適度な運動です。病院に行ったらいつも言われることとおんなじじゃないか、聞き飽きたと思うかもしれませんが。しかし食事と運動はやはり大事なことなのです。またサルコペニアはやせ細るだけではありません。サルコペニア肥満といって、サルコペニア+肥満/体脂肪の増加となる状態もあり、体重があるから大丈夫とはいえません。

そうはいつでもどうすればいいのだと思いますよね。具体的なお話をしていきます。

筋肉の基本はタンパク質です。摂取したタンパク質は分解されるとアミノ酸となりますが、アミノ酸にはたくさんの種類があり、体内ではつくれずに食事から頑張るとらないといけないものがあります。それが分岐鎖アミノ酸 (BCAA) とよばれるバリン、ロイシン、イソロイシンです。筋トレをよくする人にはなじみ深いかもしれません。特にロイシンはタンパク質の合成を促すことで筋肉量を増加し、筋肉の委縮を改善します。BCAAは赤身肉や魚、乳製品に多く含まれているので、もちろん食べすぎはよくないですが、意識して食べるのが大事です。目安としては、1日のエネルギーのうち15-20%をタンパク質がしめるようにしましょう。また腎臓や肝臓が悪すぎる、という方でなければ体重1kgあたり1g以上/日のタンパク質の摂取が好ましいと言われていいます（納豆1パック40g=牛乳コップ1杯200ml=タンパク質6g程度のイメージです）。またビタミンDも重要です。ビタミンDは骨の発育にかかせませんが、それだけではなく筋力維持にも必要です。魚やキノコに含まれますので、摂取して日光を浴びることが肝要です（日の光をあびると皮膚でもビタミンDが作られます）。運動療法としては、筋肉に負荷をかけるレジスタンス（抵抗）運動が有効であるといわれています。日常生活のなかに無理のない範囲（たとえばテレビを見ながら椅子から立ち上がる運動をするなど）で運動療法を取り入れ、継続することが大事になります。自分のできるところから少しずつ始めて継続する。これが1番大事かもしれません。

今回はサルコペニアについて、本当に簡単にですが紹介させていただきました。皆様と歩めるよう邁進していきますので、今後ともよろしく願いいたします。

お知らせ

3月の専門外来は以下のとおりです。

3月	名前	科	専門	3月	名前	科	専門
7日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科	21日(火)	春 分 の 日		
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

下野部若者有志 そば打ち体験で地域住民を繋ぐ活動

12月4日、下野部集会所で八鳥・大野部地区社協と下野部の若者有志が大竹の長谷川敬介さん、上神代の伊達真澄さんの指導で「そば打ち体験」を行いました。

昨年度のそば打ち体験が好評で、地域住民の方や地域外で新聞やテレビ、SNSで見られた方などから、多くの声をかけていただき「令和4年以降も続けてほしい」との要望に応えました。

本年度は、新見公立大学地域福祉学科の学生も参加し、地区社協の役員と地域住民有志で7月下旬の種まき、10月の収穫を行いました。

昨年度よりも参加者が多く、特にそば打ち体験では多くの子ども達と触れ合うことができ「活動して良かった」と実感しました。

私たちは、地域のつながりを大切に、これからも地域の皆さんと一緒に、楽しむということを大切にしながら、活動をしていきたいと思ひます。

下野部若者有志

佐伯紳介・沖津由堯・赤木隆慈・
佐伯拓郎・東 誠・松本康平



2/14

小雪の降る寒い中、竹の切り出しを行った後、 きれいに洗い加工の準備が行われました。

地域の力を結集して、着々と進められる様子。



直径15cmを超える立派な孟宗竹



2/12

哲西きらめきひな祭り 餅花作り

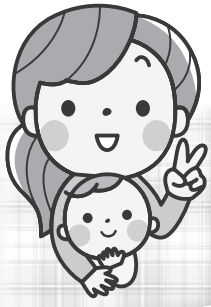


哲西きらめき ひな祭りに欠かせない、お雛様を引き立てる餅花。

恒例の餅花作りには50名が参加し、餅つきや餅花作り、飾りつけなどを行いました。

新見公立大学の学生10名も参加し、地域になかった新たな力で活性化に大きく貢献しました。





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

3月の
予定

☆今月の作ってみよう!

- ・グラスデコ
- ・プラバン

今月の土曜開設日

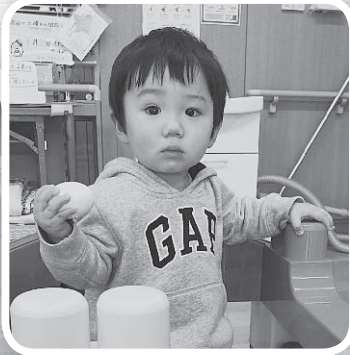
3月11日
10:00~12:00



鬼さんのお面を作ったよ!



ポンポンかざりを
作ったよ!



メダル獲得 おめでとうございます。

兒山 晃君 (大野部)



昨年10月、栃木県で開催
第22回 全国障害者スポーツ大会 (いちご一会とちぎ大会)

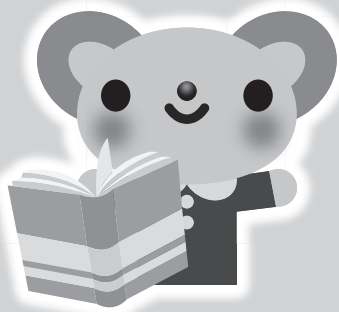
ソフトボール 4位

陸上100m 2位

2月15日、他8名とともに県庁を訪れ、鍵本教育長に表敬訪問を行いました。現在、兒山君は岡山県立岡山盲学校の3年生、スポーツと勉強を両立させ頑張っています。

地域の子供達の活躍は、私達に元気と希望を与えてくれます。今後の益々のご活躍を心から応援します。





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



★今月の展示本

展示コーナー

「新生活応援」

社会人の新生活はもちろん、入園や入学の準備に役立つ本を集めてみました。

一人暮らしの食事やお弁当作りなどの料理本、体操着入れやレッスンバッグなどの作り方の本を展示しています。



★蔵書点検報告& お願い

本年度の不明本は9冊

返し忘れの本はありませんか？
確認をお願いいたします。

- * 古本リサイクルの本には **除籍本** のスタンプを押しています。
雑誌やAV資料などは、バーコードに線がひいてあります。
- * 雑誌の保存期間は発行から1年間です。

哲西図書館では1年過ぎても除籍処理をしていない雑誌はリサイクル本ではありません。

不明本の一部を紹介

週刊朝日 6冊

2022年1月7日号／2022年1月21日号

2022年1月28日号／2022年4月22日号

2022年4月29日号／2022年6月17日号

児童コーナー

「春・ひなまつり」

待ち遠しい！ぽかぽか暖かい春！
つくしやタンポポなど春を感じる絵本
やひな祭りの絵を選んでみました。



社会福祉法人 哲西福祉会
デイサービス介護職員を
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)

■香典返し

○實原 康弘(亡母八千代)・上神代

老人クラブ三光会へ ……金一封

○板橋百合子(亡夫武志)・八鳥

八鳥寿会へ ……金一封

■見舞返し

○實原 康弘(亡母八千代)・上神代

老人クラブ三光会へ ……金一封

○羽場 秀男(本人)・上神代

老人クラブ協和会へ ……金一封

哲西荘へ

■香典返し

○澁川 有三(亡母照子)・上神代

……金一封

○板橋百合子(亡夫武志)・八鳥

……金一封

■一般寄付

○山根 稔・哲多町老栄

……白菜・大根

○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

公民館活動について

公民館は、社会教育を推進する機関として定期講座の開設や討論会・講習会・講演会等の開催、図書・記録・模型・資料等を備え、その利用を図ること、体育・レクリエーション等に関する集会の開催、各種団体・機関等との連絡、その施設を公共的利用に供すること等を行うものとして設置されているものである。

社会教育活動の目標は、単なる知識や技術の習得だけではなく、活動という形をとりながら地域住民のネットワーク化を進め、地域課題の解決をめざすなど住民の要求に応じていくもので、言ってみれば「まちづくり」をソフトの部分で支えることにある。

新見市には18の公民館があつて、各地域で公民館活動が推進されてきたが、合併以来、哲西公民館だけが支局の地域振興課の中にあり館長を地域振興課長が兼任するという形(理由不明)が続いてきた。

市教委では、4月から公民館を現図書館に移し、他館と同様に専任の館長を配して図書館を含めた公民館活動を進める体制にする模様だ。

それに伴い哲西図書館は、中央図書館と同様に月曜日が休館となるが、開館・閉館時間を含め今まで通りのサービスが提供される見通しだ。

哲西地域の公民館活動が、図書館サービスに加え「まちづくり」に向けた活動にと幅が広がることを歓迎したい。

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