



写真提供／鯉が窪美写者会 田枝 敏

これまで、「自分を守る、みんなで支える、みんなの健康」をスローガンとして、健康づくりがすすめられてきましたが、この『みんなで支える』がとても大切だと考えます。

このためには、保健・医療・福祉等の関係者や機関がしっかりとスクラムを組むことはもちろんですが、地域でこれまで培われてきた人間関係、隣近所、友人、老人クラブや婦人会等の諸団体や地域のあらゆる人々が、手を携え力を合わせて、無理のない形でお互いに支援しあうシステムを作り上げることが重要です。

NPOきらめき広場も「地域包括ケアの推進」を重要な活動目標の一つとしています。

幸いに今年は、このような考え方をより広めようと地域の愛育委員会・栄養委員会・老人クラブ・婦人協議会、診療所、福祉会、社会福祉協議会ほか諸団体が一体となって市支局と協働して「健康福祉まつり」（11月11日（土）予定）を開催する企画が進行中です。健康や福祉について考える機会としてご期待ください。

また当日は、文化協会主催の文化祭初日にあたります、文化・芸術作品鑑賞の機会としてもご期待ください。

NPO 通信

地域包括ケアの推進について

●ご寄付ありがとうございました（敬称略）

■香典返し

○原田 庄二（亡母喜美恵）上神代
日長谷集会所へ金一封

■見舞返し

○寺岡 幸枝（本人） 上神代
佐藤地区へ金一封
○田原 悦子（本人） 畑木
青谷地区へ金一封
○堀田 義男（本人） 上神代
佐藤地区へ金一封
○南部 義宏（本人） 畑木
青谷地区へ金一封

■退院内祝い

○前田 孝子（本人） 矢田
NPOきらめき広場へ金一封

○福田一美（本人） 大竹
NPOきらめき広場へ金一封

■一般寄付

○寺岡 董雄（本人） 上神代
佐藤地区へ金一封
○田邊 輝美（本人） 大野部
NPOきらめき広場へ図書券

■図書館へ本を寄贈くださった方々

○田辺 裕二 東城町
○桑原 泉 東城町
○安達 勝信 大竹
○井ノ口 徹 東城町
○嶋崎 研一 堺市
○藤井 郁未 東城町
○坂藤 崇 東京都
○兒山 純子 大野部
○実国 初美 東城町

掲載をご希望の方はNPOきらめき広場事務局（TEL94-2143・FAX94-2100）までご連絡ください。

あなたもNPO活動に
加わってまちづくりに
参加しませんか？



皆さまと一緒に作る情報誌です

明るく、楽しく、
元気な情報提供をお願いします。

●NPO活動を行い、NPO運営に携わる正会員を募集しています。

入会金/0円
年会費/6,000円（月500円）

●NPOの活動を支援する協力会員（総会での議決権はありません）を募集します。

入会金/0円
年会費/1,000円

●NPO活動を支援する賛助会員を募集しています。

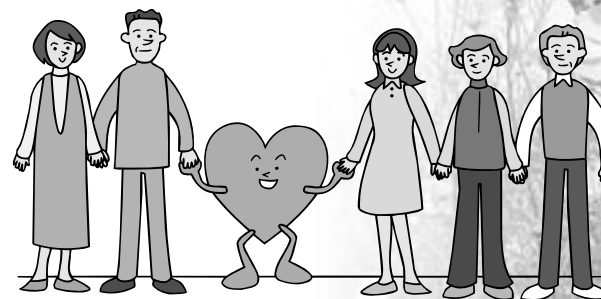
入会金/20,000円
年会費/24,000円（月2,000円）
入会をしてくださる方は、下記事務局までご連絡ください。

『NPOきらめき広場』

岡山県知事認証・法人登記名

「特定非営利活動法人 NPOきらめき広場」

法人登記年月日 平成17年2月8日



問合せ先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604
TEL (0867) 94-2143 or 090-8994-7068 FAX (0867) 94-2100
HP : <http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail : post@npo-kirameki.jp



できたぞ!!

きらめき広場・哲西で夏休み子ども教室が行われました。
ビーズ教室とねんど教室は稲垣芳子さん、昔あそび教室は三光老人クラブの田林一夫さんと小川平造さん、料理教室はローズマリーママの皆さんの熱心な指導のもとに行なわれました。

作って学んだ 夏休み

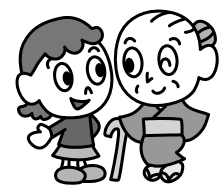
夏休み子ども教室



苦懐かしい遊び道具も
作りました。



うまごでできるかな?
ワクワク!



お年寄りと ふれあい交流

6月14日、新砥小学校で高齢者とのふれあい交流会が行なわれました。
この日は、3・4年生がかしわもちの作り方を教わった後、肩たたきなどをして交流を深めました。



新砥小学校



みんなとびきりの
笑顔でした!



2006 夏祭り

in 哲西

あなたが主役
1人でも来て
おどりんせえ

8/19
きらめき広場・哲西
特設会場



見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場 Tesei News



短歌交流の集い

8月5日、きらめき広場・哲西 文化ホールで短歌交流の集いが開催されました。この日は、伊藤一彦先生をお招きして「短歌のころ」と題した講演と、短歌の講評（応募作品の中から）をしていただきました。応募作品の中から20首（小学生5首、中学生5首、一般10首）を選び、8月27日（日）の牧水歌碑祭で表彰されました。



三船優子ピアノリサイタル

8月6日、きらめき広場・哲西 文化ホールで、新見市誕生1周年・きらめき広場オープン5周年を記念し、三船優子ピアノリサイタルが開催されました。聞き覚えのある選曲と、親しみがもてるトークで構成されたステージは、300人を超す聴衆を魅了しました。

内科

中医師のお話

心電図検診の功罪

「心電図は異常ありません。」と言われると安心される方が多いのは、当然かと思えます。一部の無症状の不整脈（治療を要する）や心筋症（心臓を動かす筋肉（心筋）の原因不明の障害）をひっかけるためには欠かす事のできない検診です。今回は、その問題点・注意点について、お話しします。

心臓に関わらず、どんな病気でも、まず、問診をして、どういう経過であったか、どういう薬を飲んでいくか、どんな治療をしてきたかが、非常に重要です。さらに、診察→胸部レントゲン→心電図→場合によって心臓超音波、採血、24時間心電図（1日心電図を付ければなしで不整脈などを診断）、運動負荷心電図（運動による負荷をかけて、不

整脈や狭心症を誘発）などを組み合わせて総合的に診断するもので、心電図だけ、胸部レントゲンだけ、心臓超音波だけでは心臓の病気の正確な診断はできません。総合的な判断が必要であり、心電図での診断は心臓の診断ではない事に注意が必要です。



心電図で狭心症を見つけることができるでしょうか？実は、非常に困難なのです。医師によっては、検診で指摘された軽度変化のある方に対して狭心症と誤診して、ニトロなどを処方したり、検診で見つけられた不整脈に対して不適切な説明をして、心臓神経症（心臓が悪くないのに、心臓の病気だと思いつく）になってきた患者さんも時々おられます。検診における10秒間の心電図だけで重篤な不整脈をどれだけ見つけられるかは疑問です。やはり、総合的な

判断が必要なのです。

また、心電図検診を心血管疾患の予防であると考えれば、禁煙を勧めずして心電図を毎年とり続けるのは問題です。なぜなら、喫煙が狭心症や心筋梗塞に良くない事はほとんどの方が知っているからです。狭心症では、症状のない時の心電図はほとんどが正常です。また、心臓以外の要因、体位や食事の影響で容易に心電図は変化します。ある種の胃薬や抗生剤、不整脈のお薬などを飲んでいると、命に関わる不整脈を引き起こす場合もあります。以前の心電図と比較した上での総合的な判断が必要なのです。

不整脈に関して、検診が普及してよかったのは、偶然に無症状の心房細動（心房が痙攣したように細かく動く状態）が見つかることが挙げられます。過去の検診心電図で心房細動があったかどうかを検索し、治療

を必要とする場合がほとんどです。放置すると、心不全や脳梗塞になりやすいからです。完全房室ブロック（失神やふらつきを起こします）などペースメーカー埋め込みを必要とする可能性のある不整脈をみつけることも検診の役割です。



まとめると、心電図検査は、将来、進行する可能性のある不整脈や治療の必要のある不整脈と心筋症に対しては、非常に有用であるが、それが全ての心臓の診断にはなりません。必ず胸部レントゲンと同時に比べて、以前の心電図とも比較して、必要に応じて、24時間心電図とか、心臓超音波などの精密検査を追加しないと診断できない病気も多いのです。当然、それまでの病歴からも総合的に判断することが必要です。当診療所では、24時間心

8月21日、きらめき広場・哲西 調理実習室で「朝食毎日食べよう 大作戦事業」の一環として、朝食メニューづくりが行われました。

家族みんなで毎朝食べよう！

朝ごはんは大切なエネルギー源です



新見市 栄養改善 協議会 哲西支部



ヘルスコーナー

●朝ごはんで脳を働かせよう
脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。毎朝きちんと朝食をとることが大切



男性料理教室 参加者募集!!

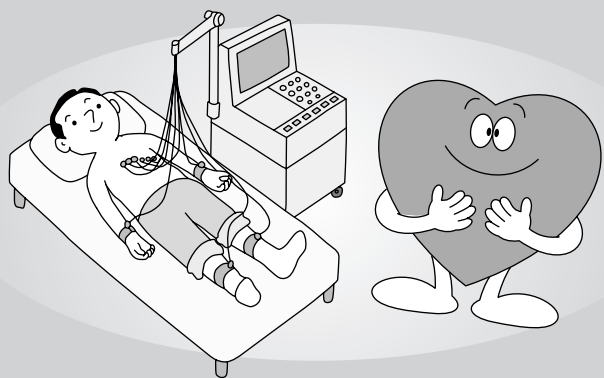


メインテーマ
楽しく
ごはんを
作ろう!

日時	第1回 9月28日(木)「簡単おいしい朝食メニュー」
	第2回 10月21日(土)「旬の野菜をおいしく食べよう」
	第3回 11月15日(水)「わくわくメニュー」
	18:00~21:00
場所	きらめき広場・哲西 調理実習室
参加費	500円~1000円程度の実費
申込締切	平成18年9月22日(金)
申し込み・問合せ先	お近くの栄養委員か市民福祉課(TEL94-2112)までご連絡ください。

全3回

たくさんのご参加
お待ちしております。



全校から運動会のご案内

地域のみなさん、運動会へ来てください！

幼児学園	9月30日(土) 9:00～(雨天順延)
矢神小学校	9月17日(日) 9:00～(雨天順延)
野馳小学校	9月17日(日) 9:00～(雨天時は体育館)
哲西中学校	9月10日(日) 9:00～(雨天順延)



役員さん手づくりのコリンドゲームとボーリングゲーム

野馳小学校 さあ二期期だ

二期期の主な行事の紹介をします。是非学校にお出でください。

- 運動会(9月17日) がんばっています。子ども達の応援をよろしく。
- 交通安全パレード(9月20日) 鼓笛の曲はお馴染みです。一緒に行進を！
- 海事研修(10月1日) カッターを漕ぎます。
- なかよし給食(10月13日) 地域の方々と
- 陸上記録会(10月18日) 新記録を目指して
- 秋の遠足(10月26日)
- 自由参観日(11月6日～10日) 学習の様子を見てください。
- 学芸会(11月19日) 今年も楽しく名演技
- 餅つき大会(12月3日) 大勢でペッタンペッタン。

矢神小学校 不審者対応の避難訓練

児童がいらない夏季休業中、矢神駐在所巡査長佐野さん、新見市スクールガードリーダー中川さんに来ていただき、教職員を対象に「不審者対応の避難訓練」を行いました。お二人には、実際に不審者役になっていただき、教職員が対応するという想定で行いました。緊張感、臨場感のある訓練になりました。

実際に行ってみて「不審者」と一番先に感じた教職員が、その気持ちをはかりにしていち早く他の教職員に伝えるかが、被害を未然に防いだり、拡大させない重要な第一歩だと痛感しました。

哲西中学校 鯉が窪湿原学習会開催

7月22日にきらめき広場・哲西文化ホールで、中学生と保護者に、岡山理科大学副学長の波田善夫教授が「鯉が窪がなぜ貴重な自然なのか」講演してくださいました。

波田先生は、鯉が窪湿原は、氷河期(一万年以上前)からの自然を、残っていて、それは鯉が窪湿原が、水の流れがほとんどないこと、栄養分がほとんどないきれいな水であること、日光がたつぷりと当たることの三つの環境が守られているからと話されました。

鯉が窪湿原で最も代表的な植物オグラセンノウは日本各地で咲いていましたが、今は、哲西と阿蘇山に生えているだけだそうです。

講演の後、鯉が窪湿原を守る会(小原満繁代表)の方々4名から、鯉が窪に行つて湿原の説明を受けました。会の方から鯉が窪湿原に懸ける強い思いも感じました。

10月29日には生徒と教職員・保護者で鯉が窪湿原の奉仕作業に参加する予定です。

休館日のお知らせ
・年中無休になりました。
[年末年始、蔵書点検日を除く]

図書館だより

子ども映画会

日時 9月9日(土) 14:00～
場所 図書館
内容 「アルプスの少女ハイジ」



おはなし会

日時 9月23日(土) 14:00～
場所 きらめき広場・哲西 プレイルーム
内容 ボランティアの方による絵本の読み聞かせ 楽しい工作

今月の展示本

◎展示コーナー[総理大臣と内閣]

新内閣誕生を前に明治政府誕生から今日までの歴代総理大臣に関する本を集めました。ぜひ読んでみてください。



◎児童コーナー[月]

「月見る月は多いけど月見るならこの月の月。」おつきさまの絵本を展示しています。

先月の掲示

哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました。いつもありがとうございます！



図書館から寄贈のお願い

図書館では、現在、ご寄贈をお願いしています。お読みになった2006年発行の新刊で、ご寄贈いただけるものがございましたら、ぜひご協力ください。よろしくお願いいたします。



一般 「オシムの言葉 フィールドの向こうに人生が見える」 木村 元彦／著
「リスクを冒して攻める。その方がいい人生だとは思いませんか!」サラエボから来た世界的名将はなぜ人の心を動かせるのか? ジェフ千葉を初タイトルに導いた名将の秀抜な語録。

今月のおすすめ本

「1日10分でえがじょうずにかけるほん いきもの」 あきやまかぜさぶろう／さく
物のかたちのほとんどは○□△の組み合わせ。これらの基本のかたちを覚え、いろいろな形の組み合わせにより、創造力あふれた絵を描くことができます。どうぶつ、こんちゅう、とり、海のいきものなど(26種)。

児童

