



本年も宜しくお願い申し上げます
二〇〇七年 元旦



「我が家の正月」 写真提供／鯉が窪美写者会 村上 耕一

NPO 通信

「今年の夢」

新年を迎え、今年は「と、みんな「夢」を抱いて新しい一歩を踏み出します。昨年、NPOきらめき広場は、みなさんに支えられ「きらりら」発行、子育てサロン、福祉有償運送、図書館運営、ピアノリサイタル・健康福祉まつり・夏祭り盆踊り大会・地域安全会やクリン&グリーン作戦実行委員会などの社会活動支援と、中広い活動を活動を進めることができました。

先日、これらの活動を「地域自立型公的サービス事業推進戦略」の参考事例にと、中国経済産業局の訪問調査を受けましたが、その際、「国としても、今後、地域で充足できる公的サービス等を地域で担うという戦略が、地方中小都市を中心とする地域、とりわけ中山間地域においては重要と考えている。中でも、これらの地域における公的サービスの水準をいかに維持していくか、その方策実施が急務であり、今後、公的サービスをコミュニティ・ビジネスと捉えてNPOなどがその力を発揮して欲しい。」と激励を受けました。

みんなの力を結集して、地域を支えていくNPO活動が大きく進むことを『今年の夢』したいと思います。



おけまして
おめでとうございます

今年も哲西図書館を
よろしくお願いいたします



見に来てね!

子ども映画会

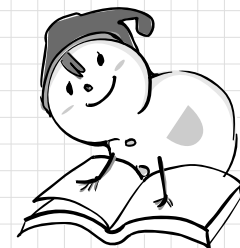
日時 1月13日(土) 14:00~
場所 図書館 ブラウジングコーナー
内容 DVD「ナンタン
いたいのいたいのとんでけ〜」

おはなし会

日時 1月27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・
児童コーナー[冬]
冬を快適に過ごす情報を
紹介しています。



先月の展示

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!



情報

Tessei
Infor-
mation

●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

- 中山 広文(亡父英雄) 矢田
老人クラブみどり会へ金一封
- 中川 俊二(亡母セイ) 大野部
日ノ本集会所へ金一封
- 水上 俊規(亡祖母富) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 金藤 輝己(亡父稔) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 浅井 和博(亡父完訓) 大竹
野馳小学校へ図書券
老人クラブ白寿会へ金一封
- 眞賀里アヤノ(亡夫良清) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 原田 庄二(亡母喜美恵) 上神代
三光老人クラブへ金一封

- 川原 茂貴(亡父強) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 沖津 清根(亡母美和子) 大野部
下野部集会所へ金一封
- 柳瀬 清夫(本人) 大竹
老人クラブ白寿会へ金一封
- 羽場富士江(本人) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 村下ミスエ(本人) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 溝上 康治(本人) 上神代
三光老人クラブへ金一封
- 川原 栄(本人) 上神代
三光老人クラブへカラオケセット
- 老人クラブ協和会
哲西中学校へ竹箒・雑巾
矢神小学校へ竹箒・雑巾
哲西幼児学園へ竹箒・雑巾
哲西荘へ竹箒・雑巾・タオル
新見市公民館矢神分館へ
竹箒・雑巾・タオル
協和会区域内1人暮らし家庭へ竹箒
協和会区域内集会所へ竹箒
- 中山 恵子 矢田
○沖津美智子 大野部
○渡邊 礼子 大野部
○宮崎 達子 八鳥
○赤木 和美 上神代

■図書館へ本・CDを
寄贈してくださった方々

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。

民話のつどい

日本一の民話の語り部故賀島飛左さんを顕彰
★プロ人形劇団「たからのしま」来演!

日時 平成19年2月4日(日) 13:00~15:00
場所 きらめき広場・哲西 文化ホール

主催 哲西公民館
後援 矢神小学校、野馳小学校、哲西幼児学園

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

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira
News



きらめき クリスマスコンサート ～ほほえみからはじめよう～

12月10日、きらめき広場・哲西 文化ホールできらめきクリスマスコンサートが開催されました。

今年で5回目。演奏にも歌声にも磨きがかかった常連グループと、新鮮なエッセンスとなった初参加の学生グループがたくさん聴衆を魅了しました。

一味違ったのが照明と音響。舞台には上がらなかったスタッフの演出も光ったコンサートは、6回目の再会を約束して幕を閉じました。



新年のごあいさつ

特定非営利活動法人

NPOきらめき広場

理事長 奥津 一富美

新年あけましておめでとうございます。

皆様お揃いで輝かしい初春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は、いざなぎ景気のしのご好況を伝えられましたがその実感はなく、むしろ格差の増大が聴かれた一年であったように思われます。

そのような社会状況の中「NPOきらめき広場」は、設立趣旨の「循環と共生を基調とした共働・協創の地

域づくり」をめざし、遅々とした歩みではありますが市民の皆様のご理解とご協力をいただきながら活動を展開しております。

また、各種団体や行政との協働で健康福祉まつりを再開することができました。

これからも新見市立哲西図書館、子育て支援、福祉有償移送、NPO情報誌「きらりら」の充実等々、市民の目線で低コスト高満足社会の実現へ向けてコーディネート役をはたしてい

なければなりません。そのためには一人でも多くの仲間を求めています。

住みよい地域社会づくりに是非皆様のお力をおかしてください。新会員の入会を心よりお待ち申し上げます。結びに、本年が皆様にとって最良の年でありますようお祈り申し上げ新春のご挨拶いたします。

一日子ども図書館 in にいみ フェスティバル

11月23日、やまびこ広場神郷で「一日子ども図書館フェスティバル in にいみ」が開催されました。

本に関するさまざまな催しの中、野馳小学校児童による紙芝居風アニメ「狐七化け狸八化け」も多くの人々を楽しませました。

野馳小学校児童による紙芝居風アニメは、「民話のつどい」でも発表されます。是非、ご覧下さい。



新見市栄養改善協議会哲西支部
新見市愛育委員協議会哲西支部

劇団あいくデビュー

11月10日、きらめき広場・哲西で地域のお母さんがすすめる健康支援事業の「郷土料理教室」が愛育委員と栄養委員合同で行われました。

この日は、栄養委員がたんぽぽクラブ(母子クラブ)の保護者と郷土料理の哲西おこわやそうめんうりの酢の物などを作った後、愛育委員会のメンバーでつくる劇団あいくが初公演を行いました。

劇団あいくは、手作りの舞台セットや小道具を使って、朝食を食べる大切さや歯磨きの仕方などを楽しく発表し、幼児たちのかわいい反応に手応えを感じた初公演を終えました。

さらに、この方（70歳男性Bさん）は、左の内頸動脈（脳を栄養する）分岐部の動脈硬化はもつと顕著で83%の狭窄がありました。この方の採血結果は、TCH 172および悪玉であるLDL 86と高くなく、HDL 38と低く、中性脂肪238とやや高めでしたが、その後、心筋梗塞になりかけています。やはり、RLP 8.9と異常値でした。腹部CTでは、内臓脂肪が100cm²より多く内臓脂肪型肥満でした。このようにTCHが高くなくても、善玉



図1は、右総頸動脈のエコーですが、矢印で囲まれた範囲が著明に厚くなっています。著明な動脈硬化です。（図の上の方も厚いです）60%の狭窄でした。



きらりら子育てサロン

11月18日、きらめき広場・哲西で子育て中の親子や家庭を対象に研修会を開きました。

今回は、哲西診療所医師 中先生をお招きして「子どものけが・病気の対処法」と題して行われました。

内科

医師のお話

コレステロールは量より質で判断する時代さらに状態での判断へ

68歳女性患者Aさんは、検診で総コレステロール（TCH）287mg/dL、HDLコレステロール56mg/dL、中性脂肪269mg/dLと高く当院を受診した。当院での採血結果は、TCH 265mg/dL（LDLコレステロールは176mg/dL）、HDL 71mg/dL、中性脂肪77mg/dLと、HDLが高く、中性脂肪が低かった。また、RLPコレステロールは58mg/dLと正常だった。Lp(a)は異常なく、リポ蛋白分画精密でも小型LDLコレステロールの存在は考えにくかった。血糖も正常で、その他の検査でも糖尿病はないようであった。

*LDL＝TCH－HDL－中性脂肪÷5

TCHは善玉であるHDLも含まれてしまうので、最近ではLDLで考えることが世界的にも主流。

のHDLコレステロールが低く、中性脂肪が高いとRLPや小型LDLが高く、なりやすいと言われていました。以前、ヘビー・スモーカーであった事も悪影響しています。

同様に69歳女性、高血圧で通院中でしたが、TCH 230、240前後でしたが、HDLコレステロールが70、90と保たれ、LDL 20、130と良かったので、高脂血症の服薬はされずでした。しかし、10年近く、高脂血症を指摘されているので、頸動脈エコーを行ったところ、左内頸動脈に55.4%の狭窄を認めました。RLPコレステロールは正常でしたが、Lp(a)が52と異常値でした。早速、高脂血症の治療が開始されました。今後は血圧の薬にも見直しが必要かもしれません。たとえHDLが保たれていても、頸動脈エコーやRLPコレステロールやLp(a)が異常値を示す場合は要注意と言えるでしょう。

LDL基準値130～220mg/dL 中性脂肪基準値50～150mg/dL HDL基準値40～70mg/dL

*肝臓から細胞へコレステロールを運ぶのがLDL（悪玉）

*余ったコレステロールを肝臓へ運び戻しているのがHDL（善玉）。

*小型LDLは通常サイズのLDLより、動脈硬化の促進に強くかわり、超悪玉と呼ばれる。

*RLPコレステロール（基準値7.5mg/dL以下）が多い人は、血液が粘調で、狭心症や心筋梗塞になりやすい。

*Lp(a)は、LDLとアポ(a)の結合した粒子で、200mg/dLを超えると、動脈に沈着し、動脈硬化を進行させる。

Aさんは、年齢以外に高血圧、糖尿病、喫煙などのリスク因子がなく、かつHDLが高く、リポ蛋白分画精密でも小型LDLの存在は考えにくいことから、治療不要と診断しました。また、閉経後の50歳以降から、ずっと「高い」と言われているので、動脈硬化の進行

状況を判断するために、眼底検査と頸動脈エコーを行いました。しかし、いずれも正常範囲でした。したがって、Aさんには「高血圧や糖尿病もなく、たばこも吸っておられません。おまけに女性でコレステロールもそんなに高くありません。このような場合、心臓病の多い米国でも治療対象にならないのですから、心臓病の少ない日本では、もちろん薬を飲まなくてもいいです。ただ、半年に1回程度の血液検査は受けた方が安心ですね。血圧や糖尿のチェックも必要ですから。」とお話しました。

実は、コレステロールが正常なのに心筋梗塞をおこされた患者さんの6割は、HDLコレステロール値が低いとも言われます。TCH値が正常範囲であれば、大丈夫というわけではありません。TCHで判断するのは危険で、LDL、HDLも含めて評価するべきです。さらにLDLの大きさ

歯科 内藤医師のお話

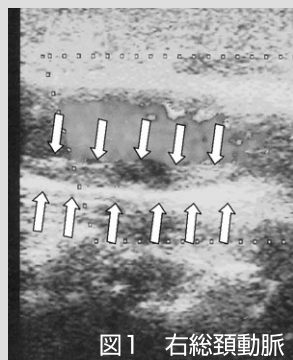
「入れ歯の歴史」パート①

古代エジプトには、紀元前五世紀ごろ、歯科専門医（歯を癒す医師の司）がいたことが記録に残っているが、ギザの墓場というところから、これ以前、紀元前2500年ごろのものと思われる入れ歯らしきものが発掘されています。

ギリシャ文化の中心地であるアッチカというところでは、紀元前300年ごろのものと思われる金線や帯状の金の板で固定した入れ歯が出土しています。これと同じようなものが、テアノというところからも発掘されています。

このように現在のブリッジに似た入れ歯は、かなり古い時代からつくられていたことがわかります。哲人ヒポクラテスも欠損部を隣や近くの歯に固定する技術を紹介しています。またローマ時代の詩人マルチアル

がわかるリポ蛋白分画精密測定という検査をぜひ行ってください。糖尿病（予備群）や超悪玉と言われる小型LDLやRLPの高い人、メタボリック・シンドローム（内臓脂肪型肥満：内臓につく脂肪が多いと、中性脂肪が高くなる。）、狭心症などがなくても既に動脈硬化が進んでしまっている人を選別するのが医師の役割です。すなわち、コレステロールは量より質で判断する時代になっており、さらに当院では、動脈硬化の状態で判断しています。胸部レントゲンで大動脈に石灰化があれば、症状がなくても、動脈硬化が進行していると判断できますし、眼底検査（網膜の血管の動脈硬化を判断）と頸動脈エコーを重視しています。



の詩の中にも象牙と獣骨で作られた入れ歯のことについて記載されています。

その後では、アラビアの外科医アブルカシスは、歯が抜けてできた隙間に牡牛の骨を薄く切った人工歯を隣の歯に金の針金で結わえつける入れ歯を発表しています。またフランスのシヨリアクという人も同じような入れ歯をつくったことを報告しています。

このように、ヨーロッパや中東諸国では、古くから入れ歯なるものの存在が明らかにされていますが、紀元前より高度な文明をもつインドでは、当時の人々の歯が丈夫であったせいには知れませんが、入れ歯なるものは発見されていません。中国では、宗時代の漢詩の中に入れ歯について詠われているが、それを証明する入れ歯自体は発見されていないとのこと。





図書館だより



哲西図書館音楽会

～クリスマスソングが流れた一日～
12月23日、哲西図書館ブラウジングコーナーで音楽会が開催されました。

午前10時～午後5時まで、市内6団体が交替で主にクリスマスソングを演奏し、図書館利用者を魅了しました。中には手品をしてくださった方もあり演奏者も聴衆も楽しい一時を過ごしました。

すばらしい演奏をありがとうございました

新見ウィンドアンサンブル 新見高校吹奏楽部 鯉が窪アンサンブル TOMA+(とまじゅう) 安田ピアノ教室 川上ピアノ教室 矢田谷様

一日こども図書館 フェスティバルinにみ

ブックリサイクルへのご協力
ありがとうございました。



どう、
かっこいいでしょ!

うしろにも
のれるんだ

避難訓練をして3つの約束を習いました。

おさない
か けださない
し ゃべらない



幼児学園に消防車がきたよ!

幼児
学園

『みんながって
みんないい』
矢神小学校

毎年行われている人権週間中の行事を行いました。道徳や国語の時間等の人権についての勉強、違う学年の人と一緒に食べるなかよし給食、児童の代表が企画運営するなかよし集会等色々な取り組みをしました。

また、自己紹介を書いた紙を掲示して、自分自身をもっと友達に知ってもらおうという活動も行いました。

その中には、「しあわせな時」は、家族や友達という時、遊んでいる時、好きなことをしている時が多くありました。また、「夢が一つだけかなうとしたら」の問いには、具体的に職業を書いている児童もいましたが、頭がよくなりたい、お金がたくさんほしい、高学年になると世の中が平和になってほしいという内容もありました。

79人、自己紹介の内容はみんながっていました。



『良い年に』
もちつき大会
12月3日、今年も盛大にもちつき大会ができました。婦人会の方々による準備、老人クラブの方々の指導とお話。地域の方々と和やかな時を過ごすことができ、子ども達も大満足でした。

しめ飾りづくり
広野薫さん
ちの指導のもと
と立派なお
飾りができ
ました。

野馳
小学校



哲西
中学校

『今年も駅伝
頑張りました』

例年行われている新見市中学校駅伝大会が、11月22日(水)に哲多町でありました。新見市内の中学校男子19チーム、女子21チームが競い合いました。哲西中学校は男女とも2チームが出場しました。女子Aチームは堂々の準優勝で、男子Aチームは7位で惜しくも6位入賞を逃しましたものの、よく健闘しました。

哲西中学校では、運動会が終わった直後から駅伝大会に向けて全校で取り組んできました。長距離走はスポーツの中でも特に苦しい練習が要求されます。苦しくなった自分をどう奮い立たせるのか、生徒達は努力してきました。全校生徒が大きく成長した期間でした。

祝 新見 中学校駅伝競走大会

