



写真/鯉が窪美写者会 水上 宮人
「路傍の花 芝桜」

元気で一生を過ごしたいものですが、私たちは、人生の宿命ともいえる「病気」というリスクを背負っています。でも、そのリスクは努力によって確実に減らすことが出来るといわれています。

特に、病気による死亡原因トップスリーのがん・心臓病・脳血管疾患の下部になる糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症などは、生活習慣が発症原因に深く関与していることが判明し、適切な生活を日々重ねることによって確実にそのリスクを減らすことが出来ると断言されています。

中でも、一生のうち、間食も含めると優に10万回を超える食事の影響は大きなものがあるといわれ、国も、「食育基本法」を制定し、人々が生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう健全な食生活の実践を勧めています。

今年の健康福祉まつりは、サブテーマを「元気で過ごす一生・食育のすすめ」とし、「元気を支える食育、健康づくりのためのメタボ対策、医療や福祉サービスの賢い受け方など多くの情報や体験に触れることが出来るよう計画されています。

是非、ご来場下さい。
(問い合わせは、NPOきらめき広場へ)

NPO 通信

7月12日(土)は
「Kirameki」
健康福祉まつり

●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

- | | | |
|---|---|---|
| <p>■香典返し</p> <p>○村上 正樹(亡父定喜) 大野部 老人クラブこぶしの会へ金一封</p> <p>○奥津一富美(亡父源太郎) 大竹 野馳小学校へ図書カード</p> | <p>■見舞返し</p> <p>○三好 槁治(本人) 町区集会所へ金一封</p> <p>■一般寄付</p> <p>○老人クラブこぶしの会 野馳小学校へ雑巾</p> | <p>○松田文具店 八鳥 野馳小学校へ文具</p> <p>■図書館へ本を寄贈して下さった方々</p> <p>○難波 宗朋 矢田</p> <p>○藤井 郁未 東城町</p> <p>○坂藤 恵敏 上神代</p> |
|---|---|---|

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。

環境エコロジーイベント
主催 新見市市民環境会議
2008 キャンドルナイトin新見
◎雨天中止

- 新見☆ナイトウォーク**
- 6月7日(土) 城山公園
- 18:30 廃油キャンドル作り
- 19:00 開会式・明るくてもできるネイチャーゲーム
- 20:00 キャンドル点火
暗くてもできるネイチャーゲーム
- 20:30 閉会式

- 哲西☆子どもたちのキャンドルナイト**
- 6月14日(土) 道の駅鯉が窪
- 18:30 廃油キャンドル作り
- 19:00 開会式・影絵シアター
- 20:00 キャンドル点火
エコバンドによる
ミニコンサート
あき缶やペットボトルを使ったり、グラスハープなどの身近なものを使って演奏します。
- 20:30 閉会式



大人のためのキャンドルナイト
主催 JAZZ&ITALIAN実行委員会
協賛 新見市市民環境会議・NPOきらめき広場
ジャズを聴きながら
イタリアンな料理で素敵な夜を
新見だけの特別ユニット

- 日時 6月21日(土)
- 場所 きらめき広場 哲西 文化ホール
- 料金 お食事チケット 3500円 18:00~
(完売しました)
- ワンドリンク 2000円 18:30~

新見だけの特別ユニット

ピアノ 山本ヒロユキさん
ヴォーカル 遠藤 マリさん
ベース 井出 厚さん

ドリンクメニューの中には、美肌効果の高い「ローズドリンク」もご用意しています。バラの香りのジュースです。

- チケットのお問い合わせ先
- 090-3375-2572(池田)
- 090-9061-1045(岡崎)

文化講演会 演題「牧水と夕暮」

- 日時 平成20年6月21日(土) 14:00~15:30
- 場所 きらめき広場 哲西 第1研修室
- 講師 香川 ヒサ先生
- 入場料 無料
- 問合せ 哲西支局市民福祉課内
牧水顕彰会 哲西公民館
TEL94-2112

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

ふれあい
いきいきサロン
は楽しい!

介護予防ミニデイが実施されて8年目になります。毎回、保健師による健康相談や健康チェック、健康運動指導士による運動指導、楽しいゲームなどで有意義な時間を過ごされています。



大野部振興センターで行われた 上野部ふれあい いきいきサロン

NPO子育てサポーター
養成講座 全3回

NPOきらめき広場は5月19日、きらめき広場・哲西で「NPO子育てサポーター養成講座」を開催しました。第3回目のこの日は、哲西診療所 中醫師から「子どもの病気、けがへの対応」と題して講義を受けました。6月中には養成講座全課程修了者の協力を得て「緊急子育て応援隊」をスタートさせる予定です。



平成20年度 きらりら子育てサロン活動計画予定表

《独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業》 特定非営利活動法人 NPOきらめき広場

活動月日	時間	活動内容	備考
6月	11日(水) 9:00~15:00	勉強会(手作りおやつ紹介・試食会)	栄養委員・市管理栄養士
	21日(土) 9:00~12:00	小中学生とふれあい遊ぼう!	風車で遊ぼう
	25日(水) 9:00~12:00	誕生会・七夕の笹飾りを作ろう	
7月	1日(火) 9:00~15:00	遠足(自然の中で遊ぼう)リストーロ	※事前に申込みが必要
	16日(水) 9:00~12:00	誕生会・人形劇	伝習館 アンパンマン人形
	19日(土) 9:00~12:00	小中学生とふれあい遊ぼう!	伝習館 飛ばして遊ぼう
8月	6日(水) 9:00~15:00	魚を作って水遊び・ミニプール遊び	伝習館
	27日(水) 9:00~12:00	誕生会・手袋人形	伝習館
	30日(土) 9:00~12:00	講演会(観劇)・小中学生とふれあい遊ぼう!	伝習館

5/17 小中学生とふれあい遊ぼう!

鯉が窪湿原まつり

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場 Kirarira News



第19回
鯉が窪湿原まつり 5/3



今年も天候に恵まれ、恒例の牛の代かき、はやし田植え、特設ステージでの催しには、たくさんの方が訪れにぎわいました。





たんぽぽクラブ 4/25

たんぽぽクラブに参加しませんか
 子育ての仲間づくりや情報交換の場になっています
 ◎行事によっては、実施日時、場所を変更する場合があります。
 ◎出欠の確認は行いません。自由にご参加ください。
 ◎直接開催場所へお越しください。
 ◎たんぽぽクラブの入会は、哲西地域に住所がある就学前のお子様を対象です。
 ◎問合せ先 新見市哲西支局市民福祉課Tel94-2112

庄原市東城町竹森の牧場「トールファーム」・ジェラート店「リストーロ」へ行きました。
 美味しいアイスを食べたり、動物との「ふれあいコーナー」やブランコ、ジャングルジムなどで楽しい時間を過ごしました。

歯科 内藤医師のお話

先日、娘の学校の宿題である音読（教科書を声を出して読む）を聞いていたところ、「かむ」ことの力（金田 洵・文／光村図書）という文章がありました。興味深く聞いてみると、「咀嚼（そしゃく）」という言葉がでてきました。この言葉は私たち歯科医師がよく使う言葉なのですが、なにやら漢字も難しく（そういう私も書けといわれても書けないかも）、意味も想像しにくい言葉です。食べ物を上下のあごでかむと、食べ物の様子が脳に伝わり、その知らせを受けて、よくかみくだけるようにあごを動かす筋肉や、だ液を出す指令を出すことにより、かめばかむほど食べ物のはだ液とまじり、だんだん小さく、やわらかくなり、飲み込みやすくなった食べ物のごっくん（ごっくんと食道に送りこまれます。歯、あごの骨・関節、あごを動かす筋肉、口のまわりの筋肉、ほお、舌、唇などの多くの部分だが、いよいようまく協調してこなうこれらのひとつつながりの動作を「咀嚼」といいます。というようにこの難しい言葉を小学4年生にも理解できるようにとでもわかりやすく述べられていました。また、だ液の働き、かむことによる胃腸への効果、脳への刺激、しっかりと噛むことによってあごの骨や筋肉がきたえられ、からだの成長や活動にとっても大切であることなどが述べられていました。

食生活の変化により硬い物をかむ機会が少なくなってきたことよって、こどもたちの成長、体力、また精神的にも様々な影響が出ていると考えられます。食事をするとすることは我々人間にとって生命を維持するうえで最も基本的なことであり、もっとも重要なこととです。最近、「食育」という言葉が使われていますが、小さい頃からよくかんで食事をする習慣をつけることが必要です。みなさんも、この機会にかむことの大切さをあらためてみつめ直してください。

内科

定本麻里先生の研修医 哲西での感想



哲西町診療所では自治医科大学附属病院（栃木県）と岡山済生会総合病院（岡山市）から依頼を受け、初期臨床研修医師の地域保健医療の研修として本診療所へ来てもらっています。実際にあたって来てもらっています。今まで33名受け入れてあります。
 平成19年12月16日～29日の間、岡山済生会総合病院の初期臨床研修医2年目の医師、定本麻里先生が来られました。

先生の感想を載せます。
 現在は岡山大学附属病院で産婦人科の医師として奮闘されています。

① 哲西町診療所研修で学んだこと・感じたことは？

2週間では短いと思いましたが、哲西町診療所を中心に行われている哲西町の保健・福祉・医療の連携を通じて地域医療の本質のあり方を学ぶことができました。

地域の住民を第一に考える方針が実行されていて本当に住みやすいまちづくりがされていると思います。患者さんの診療を実践していくことで、地域医療に深く関わって非常に良かったです。保健福祉医療の連携をし

かり取っていくことで、生活の基盤となるものが作られていくので安心して生活ができると思います。
 住民の意識も高く（きらめき健康福祉まつりを住民の手で復活させるなど）、行政にしてもらうのが当然と思うのではなく、住民自身が主体的に関わっていくことでより地域が活性化して地域自立につながっていくのだなと思いました。

② 地域包括医療について理解できましたか？

事前に文章で読んでいたのと実際に話を聞き現場を体験したのではまた違ったこともあり、より深く理解できたと思います。
 地域包括医療についてはとても連携がとれていて、様々な機関が協力していることが地域ケア会議に参加してよくわかりました。

③ 診療所のイメージは変わりましたか？

もともと診療所に小さい頃からかかっていたので、調子が悪かったりしたら行っていました。何でも診てもらえる、という安心して行けるイメージは同じです。医療側からの視点で診療所を見ると、地域の方々が安心してすぐにかかってもらえるようにするにはどうしたらいいかとか、また違う面が見えてきました。またCTや内視鏡など病院の外来並の機器を整備して、住民の健康を支えるといった考えはこれからの診療所に必要と

なってくると思います。

④ 将来、診療所等で働いてみたいと思うようになったら？

産婦人科希望なので、緊急の出産や急変に対応できる設備とマンパワーがあるのなら、働いてみたいと思います。（病院との連携がとれているなど）

哲西町のような行政の理解がある場所であれば、やり甲斐をもってできると思います。

⑤ 研修を通じて今後自分で勉強したり考えたりしてみたいことはありますか？

初期研修では、医療の基本的なことについて学んでいくのが精一杯でやってきましたが、今回の地域医療の研修を通じて、普段学べない保健福祉行政について学べ、視野が広がりました。医療を勉強して、ある程度余裕ができてくるころになれば、より詳しく勉強してみたいと思います。

⑥ あなたの目から見て哲西町診療所が今後取り組むべき課題は何ですか？

今後医療を行っていく際に、常に連携のことなど問題意識を持って関わってほしいと思います。

今後取り組むべき課題は何ですか？

合併後も従来通りの地域医包括ケアが実践できるようにすることが、きらめき健康福祉まつりの復活が地域住民主体で行われたことから、住民の意識がそれ以前よりは高まっていると思います。先生方や役場の方々を中心に行われてきた地域包括ケア、そしてそれによるまちづくりはしっかりと哲西町に根付いて来つつあると思います。

⑦ 研修全般について受け入れ側の問題として改善すべき点があれば教えてください。

最低2週間の研修は必要。素晴らしい官舎を用意していただき、先生方には講義を時間外にまでしていただいたり、遅くまで症例検討会をしていただき、そして質問もしやすい雰囲気なのでロールモデルとなるような素晴らしい指導医に出会えて良かったと思います。

⑧ その他気付いたことや感想など

2週間大変お世話になりました。哲西町での地域医療は私なりに正面からぶつかるぞという覚悟で臨みましたが、優しくそして厳しく心から熱く指導していただける先生はこの2年を通じて数人だったと思います。

先生方や診療所のスタッフの方々、また役場や哲西町など、多くの方々に出会え、そこから学べた事が今回の研修で一番大きかったと思います。本当にありがとうございました。



図書館 だより

新見市立哲西図書館
Tel.94-2110 94-2100

休館日のお知らせ
年中無休です
【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

おはなし会
日時 6月28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

◎展示コーナー〈源氏物語1000年〉
今年は「源氏物語」が読まれるようになって1000年に当たります。関係する本を展示し、その魅力を紹介しします。
◎児童コーナー〈雨〉
カエルや虹、楽しい雨の絵本を展示しています。

蔵書点検のご報告
4月14日~17日まで蔵書点検を行いました。休館中は大変ご迷惑をおかけしました。点検の結果、下記ようになりました。

昨年度の不明本		平成20年3月31日統計	
※()内は平成13年10月開館からの合計数		蔵書冊数	68,505冊
一般書	51冊(177冊)	一般書	50,766冊
児童書	10冊(45冊)	児童書	13,829冊
マンガ	9冊(100冊)	雑誌	1,873冊
郷土	14冊(18冊)	AV資料	2,037点
資料	7冊(8冊)		
雑誌	6冊(57冊)		
旅行	1冊(1冊)		
合計	98冊(406冊)		



研修会 「子どもを伸ばす読み聞かせ」

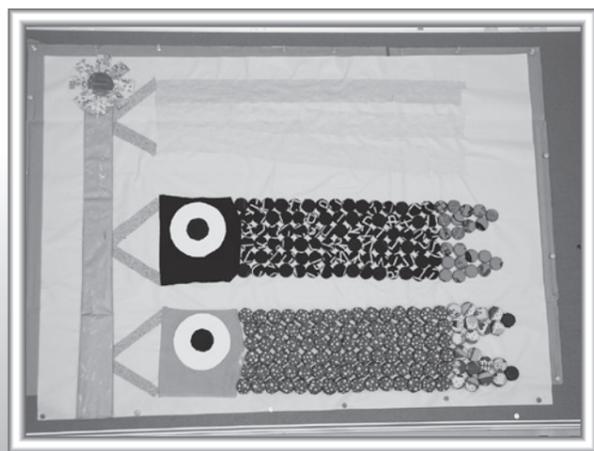
5月17日、きらめき広場・哲西第1研修室で読み聞かせの研修会が行われました。この日は、講師に洲脇美智子さん(絵本とヨーロッパのおもちゃ くんぺる代表)をお招きして「子どもを伸ばす読み聞かせ」と題して講演していただき、参加者は熱心に耳を傾けました。哲西図書館の読み聞かせは、毎月第4土曜日14:00~、ボランティアグループ「きらきらくらぶ」の皆さんの協力のもと行われています。今後の活躍が期待されます。ぜひ、お子様と一緒に参加してください。

子ども映画会

日時 6月14日(土) 14:00~
場所 きらめき広場・哲西ブラウジングコーナー
内容 DVD 「おれたち、ともだち」



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!



老人クラブとの交流 矢神小学校

矢神小学校学区には6つの老人クラブがあります。その6つの老人クラブと1年~6年までの6つの学年が、毎年野菜作りや昔遊び等の活動で交流をしています。この交流活動は矢神小学校に沢山ある「特色」の一つと言っても過言ではないくらい伝統があります。先日、学年担任とそれぞれの老人クラブの会長さんが打合せをし、今年度の交流内容を決めました。交流内容は、1年生は「三光老人クラブ」と昔遊び、2年生は「二宮二宮会」「みどり会」と野菜作り・冬の昔遊び、3年生は「みどり会」と昔の暮らしの体験、4年生は「むつみ会」と郷土の生産物・哲西栗についての学習、5年生は「協和会」と戦争体験談です。そして、早速今年度の交流の第一歩がスタートしました。2年生と「二宮二宮会」の野菜作りです。その後、作った野菜は、7月には収穫し、二宮二宮会の方々に招いてサライパーティーをする予定です。



新たな挑戦 野馳小学校

2学期制を実施し、2年目になる本校では、(市内の全幼・小・中で21年度から実施)教育改革の中で、今の学校現場の課題を少しでも解決し、「確かな学び、豊かな学び」を実現していこうとして、昨年度から諸行事の見直しを進めています。地球温暖化や行政改革・生活様式の変化に対応出来るように、教職員の意識改革を図りながら、中身の濃い教育課程をめざしているところです。今年度は、学習指導要領の改訂実施に向けて見直しを立てながら授業時の確保や食育の充実等、活用型の学習環境作りに努めています。長期休業前の個人懇談や学習課題についてのめあてを共有する等の工夫もすすめています。



動き出した執行部 哲西中学校

肌寒い朝の5月12日(月)生徒会執行部は、全校生徒の希望を取り入れ、生徒朝礼の後、ドッジボールをしました。縦割り班で男女各2チームをつくり、それぞれ男女別に対戦しました。1コートにボールが2個使用され、その効果は予想どおり。1個のボールに集中していると、とんでもない方向からもう1つのボールが飛んでくる有様で、気の抜けないゲーム展開になりました。8時5分から、わずか15分間の出来事に生徒たちは先生方とともになごやかでしかも心地よい汗をかきました。

