



写真提供／鯉が窪美写者会 奥田 秀男「美保関漁港の風景」

NPO
通信

冬場は、
心筋梗塞に注意！

去る10月27日、国立循環器病研究センターから10月から4月の冬場は心筋梗塞による心停止の発生が増加しているというデータと併せて、心筋梗塞を予防するための注意すべき十箇条が発表されました。

- ① 脱衣室と浴室を暖かくしておく。
 - ② 風呂の温度は低め(38〜40度)に設定。熱い湯(42〜43度)は血圧が高くなり危険。
 - ③ 入浴時間は短めに。
 - ④ 入浴前後にコップ二杯の水分を補給。
 - ⑤ 高齢者や心臓病の方の入浴中は、家族が声かけてチェック。
 - ⑥ 入浴前にアルコールは飲まない。
 - ⑦ 最高血圧180以上、最低血圧100以上の場合に入浴を控える。
 - ⑧ 早朝起床時にコップ二杯の水を補給する。
 - ⑨ 寒い屋外に出るときは、防寒着・マフラー・帽子・手袋など着用。
 - ⑩ タバコを吸う人は禁煙をしましょう。
- 以上の十箇条です。
- 気象庁が、夏は猛暑・冬は厳寒の異常気象を引き起こすといわれるラニーニャ現象を確認したと発表していますので、特に今年の冬は要注意です。
- 心筋梗塞の予防・防寒対策に気を配りましょう。

哲西町文化祭

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News



11/6

日ごろの練習の成果を発揮した芸能発表

11/5
~12

皆さんの力作が
並びました。



今年は学生が
お茶席のお手伝い。
頼もしい活躍でした。

宮田麻理子・長尾 健央
仲田 美沙・赤木 結



矢田地区ゲーム大会 開催!!



ゲットしました!

11月19日、きらめき広場・哲西文化ホールで矢田地区住民によるゲーム大会が開催されました。
 参加者は、子どもからお年寄りまで楽しく集い親睦を深めることで、住民の団結力を高め、ともに見守り、助け合っていく地域につながっていくと感じました。



ビンゴ大会でドキドキ!



じゃんけん大会
みごと位~!



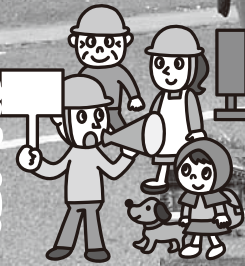
玉入れも頑張りました



笑顔がステキな
参加者最高齢!
お元気で。



哲西町全地域 防災訓練実施



11月13日、各地域の消防団を中心に防災訓練を実施しました。
この日は、避難場所や避難経路の確認、消防団の放水訓練を見学、家庭用消火器で消火訓練などが行われました。参加者は初期消火の大切さや隣近所と協力しあい一体となった活動をすることが、災害の防止と軽減に大きな効果を生み出すことを再認識しました。



青谷親睦会

平成23年10月23日(日)青谷地区恒例の親睦会を開催しました。

各世代から多くの参加があり、午前には哲西中学校のグラウンドでグランドゴルフを、終了後に集会所で懇親会をしました。



曹洞宗 梅花流 岡山県奉詠大会

10月31日、きらめき広場・哲西で岡山県奉詠大会が開催されました。

この日は、午前にも他宗派特別登壇奉詠、午後から曹洞宗の講員さんの登壇奉詠が行われ、約300人の参加がありました。哲西町からは、善江院の加藤住職と12名が参加され、日頃の稽古の成果を堂々と披露しました。

ご縁の下、僧侶の方々や参加者の皆さんが、一緒に大会を盛り上げていらっしゃり、感動的なすばらしい大会でした。



「小さな親切」実行章受章
受賞おめでとうございます。／野馳婦人会



10月25日、公益社団法人「小さな親切」運動本部は第577回実行賞の受賞者を発表しました。日頃の活動が評価され、岡山県では3団体、個人4名が選ばれました。3団体は何れも新見市からで、野馳婦人会、学校法人天真学園岡山県共生高等学校インターアクトクラブ、鉄道OB会新見支部です。

この活動は昭和38年に「小さな親切」運動が始まり、現在、全国33道府県に県本部、156市町村に支部が結成されています。



短歌入門教室



11月10日、きらめき広場・哲西研修室で短歌入門教室が開催されました。

この日は、哲西牧水顕彰会の羽場幹恵さんを講師に、短歌を詠むための解りやすい指導が行われ参加者は熱心に耳を傾けていました。

哲西町では「短歌の里づくり」をめざすとともに、哲西町にゆかりのある若山牧水の顕彰をおして、文化の香り高い町づくりを進めています。

次回は1月19日(木)に行われます。ぜひ、皆さんも気軽に参加ください。

大田ふれあい教室

新見市介護予防教室 交流会で華麗な舞

新見市は10月19日、まなび広場にいみ小ホールで介護予防教室交流会を開催しました。

この日は、6教室が趣向を凝らした出し物を発表し、会場は終始和やかな雰囲気に包まれていました。



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

担当
荒木



11/9●ぼんぼんストラップを作ったよ!



子育てをしておられる方、どなたでも参加できますのでお子様と一緒に遊びにおいでください。みんなで楽しみながら子育てをしましょう。

子育て中の方なら、どなたでも参加できます

12月の
予定

- 14日(水)10:00～ ちょこっとクラフト クリスマスグッズ 要申込・申込締切・12月9日(金) ●参加費無料
- 17日(土)10:00～12:00 お菓子作り ●要申込・申込締切・12月10日(土) ●参加費無料
- 19日(月)10:30～ お話会(誕生会)



歯科

内藤医師のお話
矢神小学校で公開授業

先日、矢神小学校の公開授業に参加させていただきました。

矢神小学校は、平成23・24年度の「口の健康づくり推進事業」の指定校となっており、その一環として、2年生の口の健康づくりに取り組む授業で、担任の先生のお手伝いをさせていただきました。

2年生というと、ちょうど前歯が、永久歯に生え換わる時期ということで、「大切にしよう、自分の前歯」という題で、前歯の形態の特徴を見つければ、前歯の役割を理解し、歯の大切さを認識させるといった内容でした。

当日は、教育委員会や他校の先生方が多数参加されており、自分の小学校の時の参観日を思い出し、少し緊張しましたが、児童たちは普段通りの雰囲気、活発に意見を発表していました。

自分の前歯を鏡でみたり、実際にリソグをかじって、どのように歯が動いているかを観察し、発表してもらったのですが、なかでも興味深かったことは、あらかじめ出てきたような意見を予想して、授業の資料を作成していたのですが、「想定外」の発見が児童から出てきたことでした。それは間違った発見ではなく、われわれ歯科医としては当たり前のこととしてとらえてしまっており、そういう意味で「想定外」の児童の発見であったということでした。

今まで、小・中学生を対象に講演という形で話をすることはありましたが、このような形で授業に参加したのは初めてだったので、自分にとってもいろいろなことを収穫でき、充実した1日でした。

内科

岡山大学医学部の1年生4名が1週間ずつ、当診療所で早期体験実習をされました。今号では、9月5日(9日)に来られました、林 里美さんからのアンケートと感想を紹介いたします。

林 里美さんより
アンケート

① 哲西町診療所研修で学んだこと、感じたことは？

地域医療というと、医療のことしか見ていなかったけれど、教育、福祉、介護、産業など、すべてつながっていると思いました。また、訪問診療や往診など地域医療だからこそできるきめ細かい医療があると感じました。難病やターミナルケアも在宅で行っている事に驚く反面、連携があるからこそできるんだと思いました。

② 実習の中で、心に残ったことはありましたか？

患者さんの血圧を測る時、加圧不足でもう1回測らないといけないけども早く測らせてくださったり、パーベキューに皆様が来てくださったり、哲西町の人々の温かさが一番心に残りました。また、訪問診療や往診など患者さんの生活や家族もみれたのが心に残りました。

③ その他気づいたことや感想など

私は地域枠の学生でなく正直なことを言えば同じ一般枠の友達に誘われ

て今回のプログラムに参加しましたが、本当に参加してよかったと思います。地域医療についてだけでなく、専門医になっても、都市部で働いても、必ず大切になってくるだろう総合医的な見方など多くの事を学べたと思います。何でも診ることの大変さや、やりがい、チーム医療が大切で医師がリーダーシップをとって皆が働きやすい環境をつくる、誠実さが大切など、自分が医師になった時、こういった医師になれるよう頑張りたいです。

感想

この研修に参加する前は、地域医療ということが限られている、へき地にあるか、地域中核病院で医師不足に困っていると思っていました。地域医療に必要な知識は何か、検査設備が限られてくる中でいかに正確な判断を医師たちがしているのか、地域医療に必要な考え方や心構えを学ぶ、地域の住民に信頼される医療を作るにはどうしたらよいか考えることを目標として研修に参加しました。

血圧測定や胃カメラ見学・実践、エコー体験、診察室見学、CTや外傷処置見学、講義、訪問診療や往診への同行を通して、医師としての心構えや地域医療のあるべき姿を学びました。血圧測定は簡単そうに見えて、意外に難しかったですが、看護師さんに指導していただき、できるようになりました。このような体験を通じて、

患者さんと接することができました。また印象に残ったのが、最終日に訪問診療で、難病患者さん宅とターミナルケアの方のもとを訪れたことです。難病やターミナルケアは先進病院や大病院で行うものとはかなり思っていました。最後に在宅で迎えたい人のためにも、地域医療は重要な存在なのだと思います。また、患者さんとの会話の中で、診療所が地域の住民に信頼されたものであり、地域に根ざしていることを改めて感じました。

哲西町診療所で研修を受ける中で、

学んだことは2つあります。1点目は地域医療というと、医療のことだけを考えてしまいがちですが、そういった縦割りではなく、地域が一体となつて初めて成り立つものなのだと思います。認定こども園や小学校、企業を訪問しても温かく迎えてくださって、みんなが仲間という感じがしました。教育や産業との連携は、診察室の中だけの患者さんの姿だけでなく、患者さんの生活や家族など、背景をみることにつながり、地域医療の良さでもあると思いました。これは訪問診療や往診においてもあてはまることで、医療・保健・福祉・産業・文化・教育の連携が地域医療にも良い影響を与えるのだと思いました。2点目は、地域医療における医師の役割や他の職種との連携についてです。いつでもどこでも何でも診るといふ大変さや

りがいがあるということ、またチーム医療が大切で、医師一人では何もできないこと、医師がリーダーシップをとって皆が働きやすい環境を作ることなど、自分が医師になったときそういったマインドを忘れないようにしようと思いました。



12月の担当医表

(岡山光生病院から)

6日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
13日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
20日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
27日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科

*理学療法士によるリハビリは毎週火曜日です。

*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。



発表会頑張ったよ!

いちごとれたよ



うんとおもしろいよ



認定
こども
園

ひよこ組



秋を見つけに
お散歩だって行ったよ!



矢神 小学校

ふれあい集会 〜伝えたい感謝の気持ち〜

11月7日(月)、日頃お世話になつてゐる6つの老人クラブの皆さん35名を招待して、ふれあい集会を行いました。

それぞれの学年に応じ、感謝の心でおもてなしができました。低学年は、自分たちで作つたゲームをしていただくコーナーを作りました。中学年は、昔遊びコーナー、高学年は、お茶の接待や肩たたき(5年生)、アイガモ米のおにぎりを食べていただく休憩コーナーを設けました。参加いただいた皆さんは、どのコーナーでも、二心に笑顔で楽しそうに子どもたちとのふれあいをしてくださいました。

わずか1時間少々の活動でしたが、参加いただいた皆さんの「やさしさ」と子どもたちの「おもてなしの心」がふれあえたように思っています。



野馳 小学校

滝の流れる庭園 「五段の調べ」復活!

野馳小学校には、校門を入ると玄関に続く石段の横に庭園があります。この庭園は、平成8年に、現在の校舎建築の際の記念事業として、高い造園技術を駆使して造られたものでした。上段の石から下段の石へと五段の層を水が流れて池に達するように造られていて、「五段の調べ」と命名されておりました。

ところが、ここ何年も手入れができないうままに樹木も伸び放題といった風になっていました。

その庭が、10月下旬、当時造園された竹本弘さんの手によって剪定され、甦りました。児童も職員も、滝の流れる様子を見るのは殆どが初めて。水音を聞きながら、「五段の調べ」と命名されていたことを実感したのです。

(※水を大切にす意味で、常時水を流しているわけではありません。)



哲西 中学校

乳児ふれあい 体験学習

新見市愛育委員会哲西支部からのご提案と保健師さん及び赤ちゃんとお母さん方(4組)のご協力により、11月11日に家庭科の授業として中学生と乳児とのふれあい体験学習を行いました。

最初に乳児の発達について愛育委員さんから説明していただき、その後、本物そっくりの赤ちゃん人形を使って、抱っこしたり衣服の脱着をしたりする体験をしました。また、赤ちゃんを抱っこしたり、赤ちゃん手作り人形で遊んだり、お母さんから子育てについて話を聞かせてもらったりしました。

体験学習を通して生徒たちは赤ちゃんのかわいさを実感したり、おうちの方々への感謝の念をもつたりしたようでした。よい学習の機会を与えてくださった皆さんに感謝申し上げます。

赤ちゃんがいる部屋では誰もが終始ニコニコ顔だったのが印象的でした。





● 哲西荘の展示

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。

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



まつりを盛り上げてくださった参加者の
皆さん、ほんとうにありがとう
ございました。

開館10周年を記念して
山の子会さんへ感謝状

きらりら
子育てサロンの
楽しい手遊び

図書館まつり



矢神駐在所福田さんの
すばらしい演奏!

職員による工作「プラバン」も人気!

ありがとうございます!

開館記念日
10/15 10時頃に
来館された杉本さん
記念賞

図書館 だより

新見市立哲西図書館
TEL94-2110 FAX94-2100

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]

子ども映画会

日時 12月10日(土) 14:00~
場所 きらめき広場・哲西 哲西図書館
ブラウジングコーナー
内容 DVD 「NEWのりもの」

今月の展示本

◎展示コーナー 〈年末年始〉

大掃除、年賀状、お
せち料理など年末年
始に役立つ本を展示
しています。

◎児童コーナー 〈クリスマス・お正月〉

楽しいクリスマスの本や
十二支などの絵本を選
んでみました。



●ご寄付ありがとうございました

（敬称略）

■香典返し

- 羽場 義浩（亡父勲） 上神代
老人クラブ協和会へ金一封
桑本地区へ金一封

■見舞返し

- 水上 宮人（妻美知子） 上神代
桑本地区へ金一封

■内祝い

- 土谷 豊子 上神代
老人クラブ協和会へ
米寿お祝いのお礼として金一封

- 関 琴代 上神代
老人クラブ協和会へ
白寿お祝いのお礼として金一封

■一般寄付

- 宮木八重子 岡山
NPOきらめき広場へ
図書充実のため金一封

■哲西図書館へ本を寄贈して下さった方々

- 小原 満繁 大竹

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。

●哲西荘へご寄付ありがとうございました

（敬称略）

■一般寄付

- 難波 和子 介護用品 矢田
- 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



INFORMATION



きらめき
クリスマスコンサート

出演者一同、皆様のお越しを
心よりお待ちしております。

12/11(日) 13:00~

場所 きらめき広場・哲西 文化ホール
主催 きらめきクリスマスコンサート実行委員会
後援 新見市哲西公民館
問合せ先 哲西支局市民福祉係 ☎94-2111

インフルエンザ予防接種 実施中

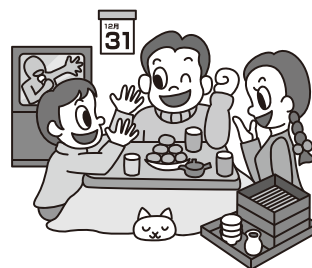
哲西町診療所ではインフルエンザの流行をおさえるため、インフルエンザワクチン接種を下記のように設定させて頂きました。お早目にご予約ください。TEL94-9224

3歳未満	1回目	2,000円
	2回目	1,000円
3歳~13歳未満	1回目	3,000円
	2回目	1,000円
13歳~65歳未満	本院受診歴 有	3,000円
	本院受診歴 無	3,600円
65歳以上	下記以外	1,600円
	非課税世帯	800円
	生活保護世帯	無料

哲西図書館
年末年始の休館日

12/29(木)~1/3(火)

1月4日(水)9:00から
平常どおり
開館いたします。



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

