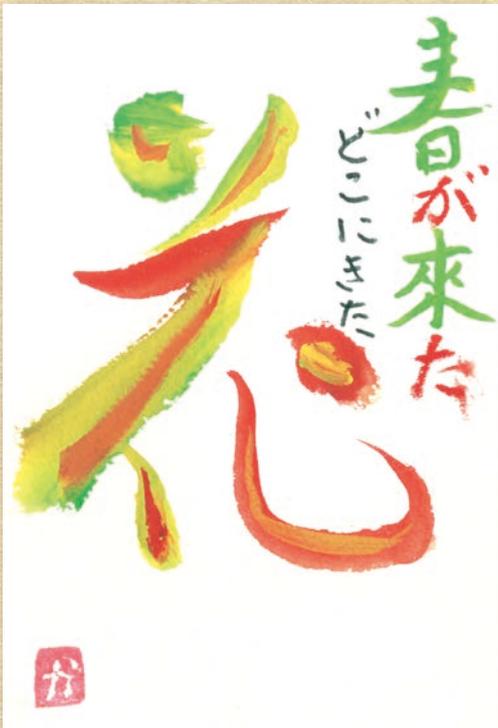


# きらめき広場

KIRARIRA



● 絵手紙愛好家の作品

NPO 通信

哲西図書館

指定管理者に再々選定

この度、平成30年3月までの5年間、NPOきらめき広場が引き続き哲西図書館の指定管理者となることが決まりました。

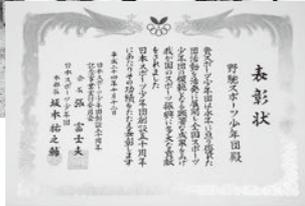
平成17年以来、皆さんにご理解いただき親しんでいた民間組織による図書館運営が信頼されたことを喜ぶと同時に、皆様のご利用ご理解ご支援に感謝申し上げます。

年間355日・午後7時までの開館、毎月新資料購入、全国紙・地方紙7紙の新聞備付け、幼児一時預かり、レファレンスサービスなどこれまで進めてきた図書館サービスの維持と改善はもちろん、今後一層の充実に努めたいと考えます。

小説『バッテリー』の作者、あさのあつこさんは「本は自分と二対一の関係をつぶすことが出来る。ベストパートナーとなる一冊が見つけれられた人は、一生愛する人がいる人と同じくらい幸せ。」と語っています。

今後も「本」と「人」とを結びつける場の提供という役割はもとより、健康や暮らし、趣味・娯楽などさまざまな分野の「学び」さらには研究を深めるための資料・情報の提供など充実した図書館サービスを求めています。

さらに、関係機関・団体等と連携して、地域や生活の『コンシェルジュサービス』も視野に入れていきますので、気軽にお立ち寄り下さい。



受賞を喜ぶ  
野馳スポーツ少年団員



手作りお弁当で喜ぶ佳子さんと一緒の高瀬さん

受賞

野馳スポーツ少年団  
高瀬宗弘さん

おめでとうございます

日本スポーツ少年団は、昨年6月に創設50周年を迎えました。この記念すべき節目を迎えるにあたり、スポーツ少年の充実に功労のあった方々並びに単位スポーツ少年団に対し、その功績をたたえることを目的に「日本スポーツ少年団創設50周年記念事業功労者・優秀団等表彰」が実施され、野馳スポーツ少年団と高瀬宗弘さんが表彰されました。

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News

野馳  
スポーツ  
少年団



昨年、11月24日に行われた「野馳スポーツ少年団結成35周年記念交流ソフトボール大会」団員、卒団員、保護者らが親睦を深めました。

2月3日、矢神スポーツ少年団と合同で矢田の善江院で座禅体験会を行い、集中、姿勢、呼吸、冷静…加藤住職の教えのもと、日本の精神修行の一端を学びました。



スポーツ少年団 団員募集!

喜びや楽しさを体験、仲間との連帯や友情を育て、人間性豊かな社会人を目指し、共に成長しよう!



毛布を使った簡易担架

消火器の使い方を体験



非常持出袋の中身

アルファ米を使用したお湯だけで出来る非常食品

皿を使わずナイロン袋を使用



## 矢神婦人会 自主防災活動学習会



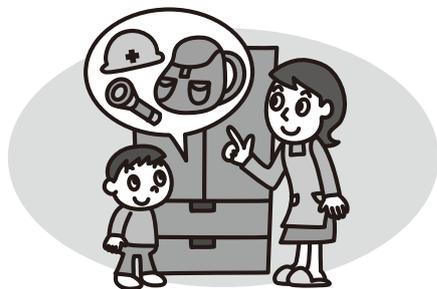
上着を使った簡易担架

1月27日、矢神婦人会（会長 池田敏子）は、きらめき広場・哲西で自主防災活動についての学習会を開催しました。

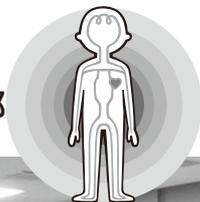
この日、市消防署哲西分署職員は、スクリーンを使って災害時別の対処法を解りやすく説明し、毛布や上着を使った簡易担架の作り方、非常時の持ち出し袋の紹介、消火器の使い方などを参加者と一緒に実演しました。

災害時に役立つアイデア料理実習では、アルファ米を使用したお湯だけで出来る非常食品を使用したり、非常時に、いかにして調理を進めるか、洗い物を少なくする工夫として、皿を使わずナイロン袋などを代用し試食するなど真剣に取り組んでいました。

参加者は、普段から隣近所と協力しあい、一体となって活動することが大切。今回の様に実際にやってみることが、いざという時に役立つことを再認識しました。



## 糖尿病の講演会 新見市愛育委員会哲西支部



2月6日、愛育委員会哲西支部（支部長 小坂良子）は、きらめき広場・哲西第1研修室で哲西町診療所の鈴木忠広医師から糖尿病についての講演を聴きました。

近年、検診結果などから糖尿病予備軍が多いことが判明し、この機に、糖尿病はどんな病気か？何に気をつけたらいいのか？今一度知って、健康管理に活かしてもらおうと開催され、多くの地域住民も参加し知識を深めました。

講演の中では、糖尿病には3大合併症（眼・腎臓・神経）という問題が起こることや、動脈硬化や歯周病との関連が詳しく説明されました。予防や治療には生活習慣が大切で、食事、運動、服薬などに気を付けることや、子どもの10年、20年後を考えての、食事やおやつの大切さも強調されました。

皆さん、早期発見、早期治療に心掛け、日ごろの生活習慣を見直し健康管理に努めましょう！



1/23●ポンポンかざりを作りました。

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

# 哲西子育て広場

担当  
荒木

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



1/19●風船で遊んだよ!



設置者 新見市 運営者(特)

## 3月の予定

- 13日(水)10:00～ ちょこっとクラフト  
\*内容…マカロンストラップ作り(要予約)
- 18日(月)お話会 \*絵本で遊ぼう!
- 23日(土)10:00～12:00 グラスデコ工作・プラバン工作

行事に参加しなくても自由に遊べます。

動物には、生命を維持するために必要な栄養素を摂る「食」には「口」が、酸素を取り込む「呼吸」には「鼻」が備わっています。みなさん、鏡で自分の顔をよく見てください。みなさんの顔には、口は一つしかありませんが、鼻の穴は、目や耳と同じように二つあると思います。では、なぜ鼻の穴は二つあるのでしょうか? 「片方の鼻の穴に人差し指を突っ込んで鼻をほじっても、反対の鼻の穴で呼吸ができるから!」なんていう答えが返ってきてきそうですが、そうではありません。目が二つある理由は立体像を構成するため、耳が二つある理由は音をステレオで聞くためだという説と同じように、鼻の穴が二つある理由には、進化の過程において、臭いが発している方向をつかむためだという説があります。さらには、右の鼻は左脳に、左の鼻は右脳に交差して影響していて、右の鼻は論理的に、左の鼻は情緒的に臭いを感じるのだという説もあります。が、これらには決め手になる要因はないようです。発生学的には、もともとは顔の両端に感覚器官である目と耳と鼻の穴が繋がった状態で存在します。そして胎児が発育するにつれて中央部に移動して最後に正中線を境にして隣接して鼻の穴が並ぶようになることらしい

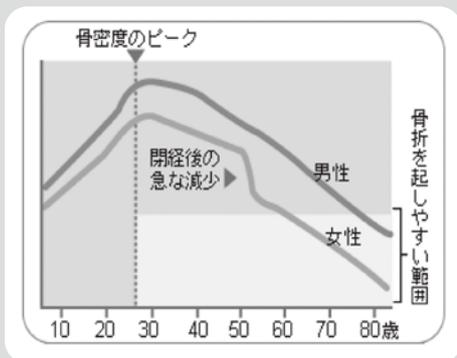


今回は、骨粗鬆症についてお話しします。

## Q1. 骨の評価はどうするの？

- 骨密度(骨の強さ)で評価します。
- 骨密度は単位体積あたりの骨量です。
- 20代でピークとなり、その後は徐々に減少します。
- 女性の場合は更年期(50歳頃)をむかえると骨を維持する女性ホルモンの低下によって男性よりも急速に減少します。
- 骨密度が低い(骨がもろい)状態が骨粗鬆症です。

### 年齢による骨密度の推移



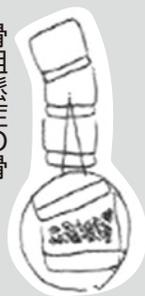
内科

鈴木医師のお話

EMBED PowerPoint.  
Slide.12

## 骨粗鬆症の骨はどんな感じ？

骨粗鬆症の骨



スカスカ

健康な人の骨



しっかり

検査すると圧迫骨折!!  
数か月入院…。

上記のようなケースは多々あり、特に女性は、予防及び定期的な骨密度の評価が必要と思われます。そうならないためにはどんなことに気をつけたほうがよいでしょうか？



## Q2. 骨を強くするには？

主に…

- カルシウム(Ca):骨や歯の形成と維持。
- マグネシウム(Mg):骨や歯の形成と維持。
- ビタミンD:腸管からのCaの吸収を促進し、骨のCa沈着を進め、骨形成を促進する。
- ビタミンK:骨へCaの沈着や固定を促して骨を丈夫にする。
- 日光:Caの吸収を高めるビタミンDは、日光が皮膚に当たることで活性化。夏なら木陰で30分程度、冬なら手や顔に1時間程度日光浴をしましょう。
- 運動:“骨に体重をかける”ことで骨にCaを蓄える。

今回はこのぐらいで、次回に具体的に述べます。

### 3月の担当医表

(岡山光生病院から)

5日(火)	高畑(内科)	呼吸器・循環器
12日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科
29日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
26日(火)	土持(外科)	腹部外科・血管外科

\*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。

いです。一方、同じ顔の中にある口は、消化器官のため、胃や腸と同じように二つしかないのです。

また、みなさんは気づかれていないと思いますが、実際は両方の鼻の穴ではなく片方の鼻の穴を交互に使い呼吸をしています。2時間半ぐらいの周期で左右が入れ替わります。この一定の周期には個人差がありますが、一度自分で確認してみてください。どちらか一方が強く感じられると思います。この現象はネーザル・サイクルや交代性鼻閉と呼ばれる生理現象で、自律神経により制御され片方の鼻の穴の中が充血し空気の通り道を塞ぐことにより起こります。体が酸素をあまり必要としない時にどちらか一方の鼻を休ませることによって効率的に呼吸をしているのです。あと嗅覚を休ませるなどの意味もあるといわれています。

さて、歯医者の方が、なぜ鼻について語ったかと申しますと、先日、野馳小学校4年生に『嘔む』ことの大切さについての授業を行った後、校長先生とお話する機会があったのですが、その中で、最近、鼻で呼吸できない児童が多いということを話題に出しました。この鼻ではなく、口で呼吸するという行為が、口の中はもちろん、全身に悪影響を及ぼすといわれています。

今回は、そのことについて詳しく述べていきたいと思います。



オニ…  
くるかな…



オニだ!  
やっつけろ～

# ひよこ組

認定  
こども園



オニのお面 作ったよ



雪やコンコン  
雪遊び  
楽しいな♪



2月の参観日に、本校PTA(愛育会)主催の教育講演会がありました。

今年、川崎医療福祉大学から杉山嘉弘先生をお招きし、「子どもの心の発達と家族の役割」と題して講演をしていただきました。

子どもの成長に伴い、それぞれの時期に親や教師がどう関わっていくことが大切かということ、具体的な事例をもとに分かりやすくお話されました。特に、子どもたちに「信頼感」や「やる気」「適応力」を獲得させることが、子どもたちの自立にとって最も重要なポイントになるそうです。子育てはなかなか思うようにならないのですが、先生のお話を聴くと、その理由が見えてくるような気がしました。

先生の軽妙な語り口、聴講者を引き込む話術に、保護者の皆さんや先生方も、時間を忘れ聴き入っていました。

## 矢神小学校



### 教育講演会

子どもの心の成長を学ぶ



教育講演会



先月末より、休憩時間を利用して長縄跳びをしています。全校を縦割りで四つのグループに分け、学年の枠を越えて、「協力しながら目標に向かってがんばる」ことを目的に行っています。



## 野馳小学校

### 長縄飛び

始めた頃に比べ、二歩が踏み出せなかった子や上手く跳べなかった子が、上手に跳ぶ姿を多く見られるようになりました。その子にに応じて、縄のスピードを緩める等の高学年の心遣いが功を奏してきたのだと思います。

できなかつたことができるようになった時の笑顔は最高です。最近では、表情に力強さも出てきました。

記録が伸びることに、県教委が全県を対象に行っているチャレンジランキングに登録していきます。それだけに、回を重ねるごとに真剣度が増してきているように思います。

でも、大切なことは協力してがんばることです。チームワークが良くなれば、必ず結果もついできます。

記録にこだわり過ぎず、笑顔を増やしていけるようがんばってほしいと思います。

## 哲西中学校

### 給食集会

昨年末に、酪農協会の事業で全校生徒を対象に骨密度測定を実施しました。その結果をもとに、1月23日(水)に哲西町診療所所長鈴木忠広先生に「骨のこと知ってる??」骨イケメン・骨美人になるために」と題して講演をしていただきました。

お話しの中で、十代のうちに骨を丈夫にしておくことの大切さや、学校給食、牛乳の大切さをクイズを交えながら教えてくださり、生徒は関心を寄せて聞いていました。

集会後の生徒の感想では「鈴木先生の話を聞いて、骨イケメンになるために、苦手な牛乳も頑張って飲む」と思えた。など自分の健康に目を向けることができた生徒が多くいました。大変有意義な集会になりました。





オニ…  
くるかな…



オニだ!  
やっつけろ～

# ひよこ組

認定  
こども園



オニのお面 作ったよ



雪やコンコン  
雪遊び  
楽しいな♪



2月の参観日に、本校PTA(愛育会)主催の教育講演会がありました。

今年、川崎医療福祉大学から杉山嘉弘先生をお招きし、「子どもの心の発達と家族の役割」と題して講演をしていただきました。

子どもの成長に伴い、それぞれの時期に親や教師がどう関わっていくことが大切かということ、具体的な事例をもとに分かりやすくお話されました。特に、子どもたちに「信頼感」や「やる気」「適応力」を獲得させることが、子どもたちの自立にとって最も重要なポイントになるそうです。子育てはなかなか思うようにならないのですが、先生のお話を聴くと、その理由が見えてくるような気がしました。

先生の軽妙な語り口、聴講者を引き込む話術に、保護者の皆さんや先生方も、時間を忘れ聴き入っていました。

## 矢神小学校



教育講演会  
子どもの心の成長を学ぶ



教育講演会



## 野馳小学校

長縄飛び

先月末より、休憩時間を利用して長縄跳びをしています。全校を縦割りで四つのグループに分け、学年の枠を越えて、「協力しながら目標に向かってがんばる」ことを目的に行っています。



でも、大切なことは協力してがんばることです。チームワークが良くなれば、必ず結果もついできます。記録にこだわり過ぎず、笑顔を増やしていけるようがんばってほしいと思います。

始めた頃に比べ、二歩が踏み出せなかった子や上手く跳べなかった子が、上手に跳ぶ姿を多く見られるようになりました。その子にに応じて、縄のスピードを緩める等の高学年の心遣いが功を奏してきたのだと思います。できなかつたことができるようになった時の笑顔は最高です。最近では、表情に力強さも出てきました。記録が伸びることに、県教委が全県を対象に行っているチャレンジランキングに登録していきます。それだけに、回を重ねるごとに真剣度が増してきているように思います。

## 哲西中学校

給食集会

昨年末に、酪農協会の事業で全校生徒を対象に骨密度測定を実施しました。その結果をもとに、1月23日(水)に哲西町診療所所長鈴木忠広先生に「骨のこと知ってる??」骨イケメン・骨美人になるために」と題して講演をしていただきました。お話しの中で、十代のうちに骨を丈夫にしておくことの大切さや、学校給食、牛乳の大切さをクイズを交えながら教えてくださり、生徒は関心を寄せて聞いていました。

集会後の生徒の感想では「鈴木先生の話を聞いて、骨イケメンになるために、苦手な牛乳も頑張って飲む」と思えた。など自分の健康に目を向けることができた生徒が多くいました。大変有意義な集会になりました。



# 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。



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】

## 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

### 子ども映画会

日時 3月9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  
「七つの海のティコ」

### 今月の展示本

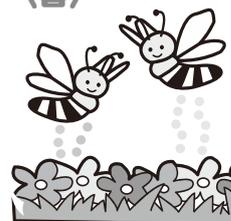
#### ◎展示コーナー〈新生活〉



進学、転勤など、こ  
の春から環境が大き  
く変わる人のため  
に、衣食住に役立つ  
本を紹介します。

#### ◎児童コーナー〈春〉

春の花や虫た  
ちの楽しい絵  
本を展示して  
います。



### 蔵書点検の報告

本年度の不明資料は18点で  
した。  
皆さんのお宅に返し忘れの本  
がありませんか？  
ご確認をお願いいたします。  
点検の結果、キズのあるCDや  
DVD、汚傷がある本も多く見  
つかりました。貸出不可能に  
なった資料も多く、とても残念  
です。  
公共の大切な資料です。大事  
に取扱っていただきますようお  
願い致します。



### 哲西図書館アンケート

2月9日(土)~3月10日(日)まで、哲西図書館のア  
ンケートを実施しています。  
皆様のご意見を参考にして、より快適な図書館づく  
りに努めてまいります。図書館を利用される方はも  
ちろんですが、利用されない方も、ぜひ、ご意見  
をお聞かせください。

### 雑誌アンケート

哲西図書館では、2年ごとに雑誌の購入の見直しをし  
ています。雑誌アンケートにご協力をお願いいたします。

\*アンケート用紙と回収箱は  
図書館内にあります。



### 古本リサイクル

3月23日(土)~24日(日) 9:00~19:00  
古本リサイクルコーナーの雑誌、古本をご自由にお持ち帰りください。



●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

- 福田幸太郎(亡母好子) 大野部 老人クラブこぶしの会へ金一封
- 櫛木日出美(亡父武志) 畑木 老人クラブ長寿会へ金一封
- 佐々木幸子(亡夫豊) 矢田 土井上地区へ金一封
- 中山和樹(亡母藤村八重子) 畑木 老人クラブ長寿会へ金一封
- 浅井 幹夫(亡母春子) 大竹 老人クラブ大竹白寿会へ金一封

- 土谷 宣弘(亡母豊子) 上神代 老人クラブ協和会へ金一封

■見舞返し

- 北原 時代(本人) 畑木 東地区へ金一封
- 安達 優 大竹
- 浅井 和枝 大竹
- 坂藤 恵敏 上神代
- 小林 正行 東城町

■哲西図書館へ本を寄贈して下さったの方々

- 安達 優 大竹
- 浅井 和枝 大竹
- 坂藤 恵敏 上神代
- 小林 正行 東城町

●哲西荘へご寄付(敬称略)ありがとうございました

■香典返し

- 佐々木幸子(亡夫豊) 金一封 矢田
- 小鐵 満重(亡母三三子) 金一封 神郷釜村
- 浅井 幹夫(亡母春子) 金一封 大竹
- 森岡 延栄(亡兄清美) 金一封 東城町川東
- 土谷 宣弘(亡母豊子) 金一封 上神代

■一般寄付

- 土谷 圭吾 金一封 上神代
- 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



平成25年度 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・短大・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…岡山県内に本籍を有する学生又は10年以上県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

短大・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、同事務局へ提出してください。

●応募締切 平成25年4月20日(土)

●決定…5月上旬に奨学生選考委員会において選考のうえ決定し、本人あてに通知します。

詳しくはNPOきらめき広場事務局まで



社会福祉法人 哲西福祉会 介護職員・栄養士を募集しています

哲西荘では職員を募集しています。介護に興味のある方、やる気のある方、私達と一緒に働いてみませんか?明るく楽しい雰囲気です。

【お問い合わせ】

特別養護老人ホーム哲西荘 ☎94-3533

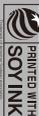


チラシ紹介

哲西図書館入口には、市内外の様々な催しのチラシを置いています。ご自由にお取りください。

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



FORMATION