

写真提供／哲西写真愛好家

NPO
通信

人生100年時代到来

満100歳以上の人が全国6万9,785人(女性88%)、岡山県1,398人、新見市42人(内哲西地域7人)と過去最多となった。

また、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる健康寿命も年々伸びてきた。(男81歳・女87歳、昨年発表数字)

まさに人生100年時代到来。国も「人生100年時代構想会議(議長・安倍総理)」を立ち上げ将来社会の在り方について検討に入っている。

「人生100年時代の社会人基礎力シンポジウム」で法政大名誉教授諏訪康雄氏は、人は皆、80歳を超えても社会(含む地域・家庭)から必要とされるための能力を磨く必要がある、その「社会人基礎力」は死ぬまで必要と言い、①歩前に踏み出し失敗しても粘り強く取り組む力。②疑問を持ち考え抜く力。③多様な人々と共に目標に向かって協力する力。の三つを養い続けることを説いた。

また、人生を第1期(20～30代)、第2期(40～50代)、第3期(60～70代)、第4期(80代以上)に分類、第3期以降も働く年齢とする考え方も打ち出した。人生は100年かけてやる自由研究・ワクワクしたいという思いを持ち続ける。などの討論もなされていると聞く。

新時代を生き抜く人生設計にとって重要な指針かも知れない。



祝敬老会

三光神楽同好会



神楽同好会



祝 哲西福祉会 敬老記念式典 開催



9月15日、哲西荘で哲西福祉会敬老記念式典と敬老会が開催されました。
多年にわたり社会にご尽力いただいた高齢の方に、感謝と敬意を表すとともに、長寿をお祝いしました。



協和会 ミニデイ

9月10日、哲西公民館矢神分館で協和会ミニデイサービス(運営委員長村上耕一)が行われました。

この日は、健康チェックの後、OSK運動指導士の指導で楽しく体を動かしました。午後からは、旧哲西認定こども園で哲西民俗研究会の加藤英郎会長から収蔵品の説明を聞きました。参加者は「昔、使ってたな」「これは何に使う道具?」などと会話をしながら、熱心に道具を見ていました。

今年は同会場で11月17日(土)~25日(日)まで「あかりとぬくもりの道具展」が開催されます。皆さんぜひ足をお運びください。

第23回「幾山河の里」の集い 短歌入賞作品

(平成30年度)

(敬称略)

小学生の部

五年生

くつの中でホットドッグになりそうだ早くぬぎたい足がこげそう
けん玉で前ふりうぐいすにちよう戦だもう特訓で絶対決めるぞ
秋来れば赤色黄色に衣がえ山の木々たちファツシヨンきそうよ
六年生

浅井 健佑
藤井 麗太
瀧口 玲矢

ぼくの犬いつも畑でおおはしゃぎかえる時にはいつもいやがる
楽しみはメダカのえさやりかわいいな泳ぎ食べておぎようぎ悪い
お兄ちゃんゲームに集中一人ごと部屋の中から不きみな小声
お兄ちゃんぼくばかりをしからなくてもしかならぬ家出してやる
春になり桜がさいたきれいだな花びららまつてダンスショーだね

小谷 健也
佐々木 裕希
谷岡 美咲
南部 渉
河上 亜珠華

中学生の部

二年生

六月の教室に風入らないすにひつく肉まんになりそう
あめやみて陽に照らされしあじさいの花弁にのこるつゆのストラップ
三年生
クリスマス迎えた夜の温もりに外では雪がしんしんと降る
砂浜のまばゆく光る白い砂インクこぼすは空の青色

浅井 優作
加藤 葵
赤木 晴紀
谷岡 咲人

一般の部

友の撮りしシリアの町の写真展どの子も親しきまなざし向ける
汗ぬぐい深くストレッチする身体にカーペンターズの曲流れくる
松山城四方を山に囲まれて風の運ぶか武士の雄叫び
イノシシも気づかなかつたかこのカボチャ繁る葉陰にでんと三キロ
隣家の仔牛と別れた親牛の声も掠かすれて今日は三日目
巡り見る特攻隊員の遺品から解き放されて知覧の青空
本を読む豆粒ほどのものでいい記憶に残ればまだ引き出せる
病廓に夕陽さし入りあかあかと試歩の媪おうなをまるごと包む
天の河さえて夜空をわたるなり光のにおい白蓮の咲く
退院せし吾を迎えてくるること度にあまたのつばめ飛び交う

浅井 和枝
寺奥 幸子
生田 孝子
田井 定子
安田 八千恵
西川 延行
日笠 七枝
田中 睦子
塚本 登志子
横田 益代



大田地区 敬老会

8月26日、哲多町田淵の大田ふれあいセンターで敬老会が開催されました。

地元女性による銭太鼓や傘踊り、ふるさと劇団のカラオケショー、昔ばなしの里こっぷりの会員による民話の語りが行われるなど、地域を挙げて長寿をお祝いしました。



9/10 ● モビールを作ったよ!



8/25・27 ● オリジナル消臭剤を作ったよ

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

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



10月の予定

- 3日(水) ガン検診会場準備のため、14:45で終了
- 15日(月) 10:30～ 子ども映画会DVD「しんかんせんとわくわくでんしゃ大集合」
- 19日(金) 14:00～ 昔話のおはなし会
- 21日(日) 10:00～15:00 ハロウィンであそぼう 参加費100円 古本市のお店まわって、お菓子をもらおう
- 29日(月) 10:00～ ちょこっとクラフト「牛乳パックでつくろう」



バランスのよい食事を

哲西町診療所
岡 正登詩

食事は健康な体をつくる基礎となるものです。
一日の食事摂取量を決めて、1日3食規則正しく食べましょう。



- ①エネルギーになるもの:ごはん・パン・麺類など炭水化物が中心の主食
 - ②体をつくるもの:肉・魚・卵などタンパク質が豊富な主菜
 - ③体の調子を整えるもの:野菜・海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な副菜
- 以上の3つをバランスよく食べましょう。

一日の摂取カロリー

平均的な成人では、男性で1日におよそ2500kcal、女性で2000kcal程度が目安となります。

体をつくるもの

肉や魚、卵、大豆、乳製品などに多く含まれるタンパク質は筋肉や皮膚、内臓など体をつくるものとなります。特に高齢の方は不足しがちですので、積極的に摂りましょう。

体の調子を整えるもの

緑黄色野菜や海藻、キノコ類などは、ビタミン・ミネラル・食物繊維といった体の機能を保つために必要なものを豊富に含んでいます。低カロリーなものが多いので、たくさん食べることで満腹感を得られてその分摂取カロリーを減らすことができます。

10月の担当医表 (岡山光生病院から)

2日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)
9日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
16日(火)	早川(内科)	腎臓・透析
23日(火)	多田(皮膚科)	アレルギー性皮膚疾患 皮膚細菌性感染症
30日(火)	高村(内科)	内科・消化器内科

*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。

エネルギーになるもの

ご飯・パンなどの炭水化物が中心です。からだを動かすために必須のものですが、摂りすぎると余分なカロリーは脂肪として体に蓄積されて肥満の元となります。1日の目標摂取カロリーにあわせて主食の量を調節しましょう。

脂質について

肉の脂身やバター、揚げ物などに代表される脂質は炭水化物よりも高カロリーで、効率の良いエネルギー源です。細胞の構成成分でもあり、体をつくるのに必須のものですが、脂質の一種であるコレステロールは動脈硬化の原因となります。動物性脂肪に多い飽和脂肪酸は血中のコレステロールを増やし、オリーブ油、キャノーラ油などの植物油や青魚に多い不飽和脂肪酸はコレステロールを下げる作用があります。動物性脂肪と植物性油・魚類の油はおよそ1:2の割合で摂ることが望ましいと言われています。

糖尿病など治療中の御病気がある場合は望ましい摂取カロリーやミネラルなどが変わってくる場合があります。かかりつけの医療機関でご相談してみてください。



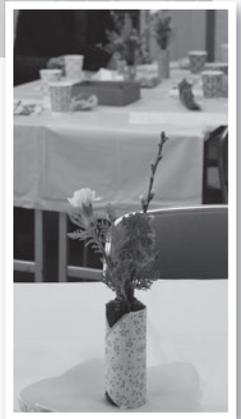
9月5日、NPOきらめき広場が、道の駅鯉が窪文化伝習館で第6回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。



認知症カフェ
きらめき
第6回 開催

皆さん、お気軽にお立ち寄りください **認知症カフェきらめき**

- 開催日時 月1回 第1水曜日 13:30~15:30
- 場 所 道の駅鯉が窪 文化伝習館
- 内 容 カフェタイム、ミニ講話(専門的情報を受け取る)、参加者同士の語らい、ミニイベント、情報交換、相談など
- 参加者 気軽に誰でも参加できる(認知症の人、介護家族、地域住民、専門職など)
- 参加費 1人1回、200円
- 主 催 きらめきカフェ運営委員会
- 開催予定日 10月3日(水)・11月7日(水)



市愛育委員哲西支部



8月28日、市愛育委員哲西支部は第4回支部会を開催しました。この日は、支部会協議の後、哲西町診療所の土井医師をお招きして、認知症予防についての研修会が行われました。参加者は、熱心に耳を傾けていました。



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]



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

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。

今月の展示本

◎児童コーナー「秋」

秋の食べ物、どんぐりや落ち葉、お月さまなど秋を感じる絵本を集めてみました。
暑かった夏も、一日ごとに秋めていきました。
絵本でも秋を感じてみませんか。



◎展示コーナー「哲西図書館 マナー月間」

図書館では、来館される皆様に気持ちよく利用していただけるよう、10月をマナー月間として取り組みます。

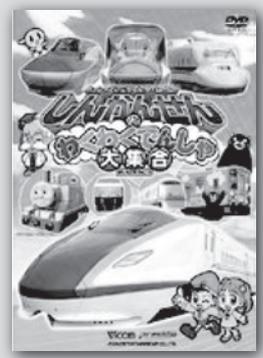
- *本を大切に扱ってください…書き込み、切り取り、破れ、匂い、汚れなどがあります。
- *返却日を守ってください…次に借りたい人が待っています。
- *図書館の中で大声を出したり走り回るなど、他の人の迷惑になる行為はつしみましょう。



子ども映画会

日時 10月15日(月)
10:30~
場所 きらめき広場・哲西
プレイルーム
内容 DVD

わくわくでんしゃ大集合



一箱古本市 店主募集

日時 ● 10月21日(日) 10:00~15:00
場所 ● きらめき広場・哲西周辺
参加費 ● 500円
申込み ● 哲西図書館 10月14日(日)まで

「一箱古本市」とは「本のフリーマーケット」です。他にも手作り雑貨の販売、「たんぽぽクラブのフリーマーケット」があります。
本好きな人との交流を楽しみましょう。

ハロウィントリック・オア・トリート 同時開催!

子ども対象 / 参加費 100円
「お菓子をくれなきゃ、いたずらするよ!」
一箱古本市のお店をまわって、お菓子をもらおう。



