NPO・きらめき広場

きらりら

KI RA RI RA

2019 12 DEC.

VOL.174

写真提供
鯉が窪美写者会
横田 益代
「誕生寺の大イチョウ」

NPOきらめき広場 きらりら

令和元年12月1日発行 12月号

編集・発行／

特定非営利活動法人 NPOきらめき広場
〒七一九-三七〇一 岡山県新見市哲西町矢田三六〇四

哲西荘の作品

哲西図書館に哲西荘の皆さんが、掲示してくださいました。いつもありがとうございます。

義援金のご報告とお礼

このたびの岡山県北豪雨により被害を受けられた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

当協会は、11月９日～11日、哲西町文化祭の開催中、義援金の募金活動を行いました。

総額25,145円となりましたことをご報告させていただきます。

お寄せいただいた義援金は新見市役所へ手渡しました。

皆様の温かいご支援ご協力に感謝申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

哲西町文化協会　難波ますみ

ご寄付 ありがとうございました

（敬称略）

■香典返し
○森岡安幸（亡母榮）・大野部
本区へ　金一封
老人クラブこぶしの会へ金一封
ＮＰＯきらめき広場へ金一封
○名越伸介（亡父志郎）・大竹
大竹集会所へ　金一封
大竹白寿会へ　金一封
ＮＰＯきらめき広場へ金一封
○佐々木義孝（亡父馨）・畑木
畑木長寿会へ　金一封

■一般寄付
○難波治満（本人）・畑木
畑木長寿会へ　金一封

哲西荘へ

■香典返し
○森岡安幸（亡母榮）・大野部
…金一封
○佐々木義孝（亡父馨）・畑木
…金一封

■一般寄付
○上田　満・千葉市
…金一封
○井上理容店・八鳥
…タオル
○福田一義・矢田
…ピーマン
○田口石油興業㈱
…山陽新聞
○松陽産業㈱
…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㈱
…山陽新聞

NPO通信

国吉祭・巡回アートイベント

岡山出身の世界的洋画家・国吉康雄を研究している岡山大学国吉康雄研究講座が主催する「国吉祭２０１９ＣＡＲＡＶＡＮｉｎ鯉が窪」が、今月７日(土)・８日(日)の両日、きらめき広場と道の駅鯉が窪エリアで開催されます。

岡山大学の学生たちが同行する教授陣指導のもと企画・実施する子どもから大人までが楽しめるアートイベントで、国吉画伯の実寸大模写作品のパネル展示をはじめ、大学院生による国吉作品を使ったワークショップ、工作や絵の具を使ったワークショップ、米粉パン作り、魔法ペーパークロマトグラフィー実験、みんなでつくろう壁画プロジェクト、演劇ワークショップ、図書館にある本の読み聞かせ、国吉画伯や哲西地域についてのクイズラリーなど盛り沢山な体験型アートイベントが企画されています。

この催しは、岡山が生んだ世界的な洋画家・国吉康雄と哲西地域に伝わる伝統文化の垣根を超えたコラボレーションによって、世代や地域を越えて新しい気づきや文化の交流を、地域の人々や子どもたちと来訪する大学生に提供する目的で開かれるもので、新見市では初めての開催です。

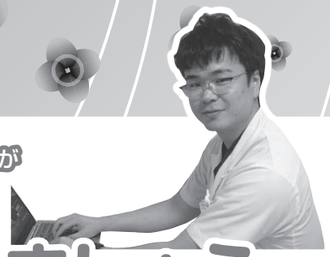
哲西図書館・哲西公民館・ＮＰＯきらめき広場が共催します。

今までに体験したことのないイベントだと思います。皆さんお出かけ下さい。

問い合せ先
NPOきらめき広場 事務所／〒719-3701 岡山県新見市哲西町矢田3604
Tel(0867)94-2143　Fax(0867)94-2100
ホームページ http://www.npo-kirameki/　Eメール post@npo-kirameki.jp

哲西町診療所

10月～11月、岡山赤十字病院から研修医の河内大先生が来られました。河内大先生のお話を掲載いたします。



お家での血圧を測りましょう

高血圧は脳梗塞や心不全の原因となります。放置すると肢体不自由や寝たきりになることもある危険な状態です。冬場は特に血圧が上がりやすく、お家での血圧を測ってかかりつけ医に相談することが大切です。

寝起きの高血圧はなぜ危ない？

早朝は脳梗塞が起こることが多い時間帯として知られています。そして寝起きの血圧が高い方は、脳梗塞を発症する可能性が高いと言われています。寝起きは体の水分が少ない脱水状態になっており、そこに高血圧が加わり血管に負担がかかることで脳梗塞がおこるものと考えられています。

脳梗塞を発症し、脳の神経細胞が破壊されてしまうと残念ながら神経細胞を再生させることはできず、体が不自由な状態になり、最悪の場合はお亡くなりになられる方もいます。

病院で血圧を測ると正常ですが？

病院では血圧が高くなく、お家では血圧が高い方を仮面高血圧と言います。こういった方は常に血圧が高い方と同じくらい脳梗塞、心不全発症の可能性が高いと言われていて、血圧を下げるお薬が必要となります。反対に病院では血圧が高く、お家では正常の血圧の方は白衣高血圧と呼ばれ、脳梗塞などを起こすリスクは高くないと言われています。

病院での血圧が正常だからといって、絶対安心というわけではありません！

どのように測るのですか？

- 上腕血圧計を選びましょう。安いものでも結構です。
- 朝と晩に測定します。
  朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
  晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 1度に2回測定し、2回とも記録して下さい。

※毎日でなくても、2～3日に1度、朝だけでも結構です。

135/85 mmHg以上は脳梗塞リスクが2～3倍！治療が必要です！

お家での血圧が高かったら？

生活習慣の改善や血圧を下げる薬を飲むことにより将来の脳梗塞、心不全発症の可能性を減らすことができます。かかりつけ医か、お近くの内科を受診してください。すでに高血圧の治療をされている方も、お家での血圧によっては薬剤の調節が必要なので、診察ごとに血圧帳をかかりつけ医に見せるようにしてください。

お家での血圧を測って健康な生活を維持しましょう。

哲西未来会からお礼とお知らせ

いつも未来会の活動へ、ご理解とご協力ありがとうございます。
今年度の道の駅鯉が窪でのピザ焼き体験は終了いたしました。
来年度は、４月から開催したします。
今後も宜しくお願い致します。

お知らせ

12月の専門外来は以下のとおりです。

12月	名前	科	専門
3日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科
10日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)
17日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科
24日(火)	多田 譲治 先生	皮膚科	アレルギー性皮膚疾患・皮膚細菌性感染症
31日(火)	年末年始の為休診		

受賞おめでとうございます

宮崎 邦人さん
岡山県知事から表彰状
多年にわたり老人クラブの向上発展に尽力されました

井原 志津枝さん
おかやま県民文化祭実行委員会から県民文化祭賞

横田 賀野さん
新見市文化連盟から功績賞

認知症カフェ きらめき 第20回 開催

11月６日、ＮＰＯきらめき広場が、道の駅鯉が窪文化伝習館で第20回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。

皆さん、お気軽にお立ち寄りください

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▶**12月４日(水)・１月８日(水)**

11/17

子どもからお年寄りまで楽しく集う会
矢田地区ゲーム大会

主催●矢田地区社会福祉協議会

親睦を深め団結力が高まり、互いに見守り助け合い、安全安心な地域にするための一歩！

10/4
11/6

新見市哲西町ボランティア協議会
ふれあい弁当友愛訪問（給食サービス）

10月4日、11月6日、新見市哲西町ボランティア協議会は友愛訪問（給食サービス）を行いました。

この日、作られたお弁当は、75歳以上のひとり暮らし高齢者、80歳以上の高齢者のみの世帯へ配られました。

地元の食材を使い、栄養バランスを考えて作られたお弁当には、哲西認定こども園きりん組とばんだ組の園児が描いた付け紙が添えられました。

この給食サービスは、次回12月19日に行われる予定です。

＊この訪問は同一行政区に家族が住んでいる場合は該当しません。

主催●哲西民俗研究会
後援●新見市・新見市教育委員会
協賛●昔ばなしの里こっぷり

11月16日～24日、旧哲西認定こども園で「やく・にる・むすの道具展」が開催されました。

今回は、明治時代から昭和30年代までに使われていた炊事道具を主に展示しました。

11/
16~24

やく・にる・むすの道具展

11/
9~11

第35回 哲西町文化祭

作品展示、芸能発表など、多くの来場者でにぎわいました。

10月24日、市愛育委員哲西支部は哲西認定こども園を訪れ、生活習慣を大切に「早寝早起き朝ごはん」、お口の健康が大切「食べたら磨く」という習慣づけの大切さを伝えました。

この日は、愛育委員が紙芝居とエプロンシアター、保健師の川上さんはクイズ形式で園児に問いかけるなど、楽しく有意義な交流会が行われました。

10/24

市愛育委員哲西支部
哲西認定こども園と交流会

哲西の創作昔話

年取り

作話　小川裕子

どこの家も十二月三十一日は、年取りをしたもんじゃ。早い内から風呂に入り、体をきれいにして神棚や仏壇にろうそくを点(とも)した。

たいてい雪が積もって根雪になっていて、屋根からはつららが下がっておった。いつもは外で雪遊びをしておる子ども達も、この日は神妙に大人の言うとおりにしていた。

夜しんしんと冷える頃、遠くの寺から除夜の鐘が、ごーん、ごーんと聞こえて、この頃になると子ども達は、ぐっすり眠っていた。明日になれば、みんな一つ年をとる。

山の生き物たちも寒さの中で、懸命に生きていた。昔々は、人もけものも生きるのが、大変じゃった。

それから、東の山の端から一筋の光が届き、人々は、神様に新年の挨拶をした。みんな、よい一年になりますようにとな。

昔こっぷり、どじょうの目は、おしまいじゃ。

哲西子育て広場

毎週月、水、金曜日
10:00～15:00
月1回 土曜日
10:00～12:00

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

ハロウィンは楽しかった！

12月の予定

- ●9日(月)10:00～
  ちょこっとクラフト
  「ネズミのカード」
- ●11日(水)11:00～11:15
  昔話のおはなし会
- ●14日(土)10:00～12:00
  「ミニカップ ケーキ作り」
  参加費：一家族200円(当日集金)
  持ち物：エプロン・マスク・三角きん
  申し込みメ切：12月6日(金)午後3時まで
- ●16日(月)10:30～
  子ども映画会DVD
  「ななみちゃん⑧」

図書館だより

新見市立哲西図書館
TEL 94-2110　FAX 94-2100

年中無休

年末年始、蔵書点検日を除く

★こども映画会

日時▶12月16日(月)10:30～
場所▶きらめき広場・哲西プレイルーム
内容▶
「ななみちゃん⑧」

★読書交流会

11月6日、哲西図書館において「読書交流会」が開催されました。

町内外から5人が参加、1人1人おすすめの本を紹介したり「どんな本が好き」「どこで本を買う」などの情報交換も行われました。

お菓子は、さつき屋の石灰をモチーフにした「Sekkai　こいしクッキー」を振る舞いました。

★今月の展示本

展示コーナー

「クリスマス、年末年始」

今年も終わりが近づき、慌ただしい時期になりました。

クリスマスや年末年始の準備に役立ちそうな本を展示しています。

児童コーナー

「クリスマス、お正月」

もうすぐ楽しみなクリスマスやお正月がやってきます。

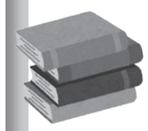
そんなクリスマスやお正月にぴったりな絵本を集めています。

★年末年始の休館

12月29日(日)
～1月3日(金)

1月4日(土)から
平常通り開館いたします。

★古本リサイクル



12月21日(土)
・22日(日)
両日とも9:00～19:00

図書館の古本、古雑誌などをリサイクルします。ご自由にお持ちください。