

きらりら

KI RA RI RA



撮影場所：安曇野市・燕山荘

写真提供
鯉が窪美写者会
小川 将吾

迎春



NPOきらめき広場

きらりら

令和2年1月1日発行 1月号

編集・発行

特定非営利活動法人 NPOきらめき広場
〒719-3701 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。



ご寄付

ありがとうございます
ございました
(敬称略)

■香典返し

○池田 進(亡父孝)・矢田

NPOきらめき広場へ金一封

○守下勝美(亡夫弘二)・畑木

畑木長寿会へ 金一封

畑木ミニデイへ 金一封

■退院内祝

○嘉寿節紀(本人)・上神代

老人クラブむつみ会へ金一封

■見舞返し

○花田松子(本人)・矢田

NPOきらめき広場へ金一封

○森本博之・新見

哲西図書館へ本を寄贈して下さった方

哲西荘へ

■香典返し

○土屋征二(亡母里子)・新見

金一封

■一般寄付

○藤森和一・高尾

金一封

○竹崎克己・本郷

里芋・ゆず

○渡辺日三吉・大竹

大根

○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

新年あけまして おめでとうございます

昨年は、天皇の譲位に伴う改元が行われ期待の膨らむ令和新时代が始まりました。

一方で、前年に続き台風15号・19号来襲による暴風・豪雨による東日本広範囲にわたる河川氾濫等災害、身近では新見市中心部を襲った局地的短時間集中豪雨災害など自然災害の猛威に見舞われ、改めて命を守ることの大切さを突きつけられた年でもありました。

今年こそ、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味を込めた「令和」の元号にふさわしい歩みが進められることを願いたいものです。

NPOきらめき広場も発足以来15年を経過し、これまで進めてきた様々な活動や市民サービスが当たり前と受け止められる状況になってきていますが、決して当たり前に行われているものではなく、各活動に賛同される多くの皆さんの高いボランティア意識と行動に支えられているからこそ活動が続いているところです。

自らの地域は自らで守り育てていくことが、今、何より求められており、新見市が進めている地域共生社会の考え方にもしっかりと重なったNPO活動です。

暮らしやすい地域の持続をめざして活動を続けてまいります。

皆様のご理解ご協力並びに物心両面にわたるご支援を切にお願いいたします。

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

問い合わせ先

しもやけ

寒い時期になると、毎年になってしまうという人もいる「しもやけ」。しっかり対策をして、予防・改善していきましょう。

しもやけとは？



寒い環境で生じやすい肌のトラブル。別名、凍瘡（とうそう）とも呼ばれ、おもに手や足、耳たぶや鼻、頬に赤い発疹や腫れが生じ、かゆみや痛みを伴うのが特徴です。

寒くなると血管は動脈、静脈ともに収縮しますが、動脈は温められるとすみやかに元に戻りやすいのに比べ、静脈は戻りにくいという性質があります。この時間差によって血液の循環が滞り、体の末梢部分にある手足や耳に栄養が届かなくなって、うっ血や炎症といったしもやけの症状が起こると考えられます。

しもやけは、できてしまうと非常に辛い肌のトラブルです。水疱やびらん（ただれ）が生じることもあり、早いうちから対処しないといけません。乾燥からくる炎症など、他の肌のトラブルと勘違いすることもあるため注意が必要です。



日常生活での対策

では、普段の生活でどのような対策をすればよいでしょう？

最近はどこでも暖房がきいているため、冬でも薄着の人が増えていますが、防寒はしもやけ対策に欠かせません。外出時は手や足、耳など、露出する部位はできるだけ衣類や防寒グッズで覆うようにしましょう。きつめの靴は血行を悪くするので、デザインよりも機能重視がおすすめです。

また、運動した後など、汗や雪等で靴下や手袋を湿ったままにするのは危険です。肌に残った水分はそっとふき取り、濡れた衣類はなるべく早くとりかえるようにしましょう。

お風呂でできるしもやけ対策には、冷・温水に交互に手足をひたす方法があります。これは、しもやけのできやすい手や足を1.2分ごとに40℃位のお湯と冷水にひたすもので、お風呂場でなくても、洗面器があればできる方法です。終わったら忘れずに、手足の水分はふきとりましょう。

食事の際には、血行を改善する効果のあるビタミンEを多く含む食べ物をとるよう心がけて下さい。ビタミンEは落花生や大豆、アーモンドなどの豆製品や、たらこ、マヨネーズやサラダ油などの植物油に多く含まれています。同時に緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンや、ビタミンCを摂取すると、ビタミンEの吸収率も高まります。

日々の予防を行っていても、しもやけが出来てしまうことはあります。

しもやけが出来てしまったら、なるべく早い段階で症状を改善し、患部の悪化を食い止めるようにしましょう。

冬の寒さそのものをやわらげることができませんが、日々の対策で、つらい肌トラブルを予防・改善しましょう。

お知らせ

1月の専門外来は以下のとおりです。

1月	名前	科	専門
7日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科
14日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)
21日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科
28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



第10回 哲西きらめき ひな祭り準備開始！

12月9日、大竹の名越さん宅の竹林で渡辺日三吉さんの協力を得て重機を使い、石井齊さんと櫛木日出美さんが竹の根を掘り起こしました。

この竹の根は、哲西ひな祭りで活用され、来場者を魅了する「竹の根オブジェ」になる予定です。

展示に伴うひな人形借用のお願い

第10回 哲西きらめき ひな祭り

令和2年2月23日(日)～3月3日(火)開催予定

開催場所：きらめき広場・哲西 文化ホール

地域の皆様、展示するひな人形をお貸しください。特に三次人形をお持ちの方は、ぜひお願い致します。貸していただける方がおられましたら、1月22日(水)までにご連絡ください。



連絡先：NPOきらめき広場

TEL 94-2143

主 催：哲西きらめきひな祭り実行委員会

共 催：哲西公民館

認知症カフェ きらめき 第21回 開催



12月4日、NPOきらめき広場が、道の駅鯉が窪文化伝習館で第21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▶1月8日(水)・2月5日(水)



12/7
12/8

(公社) 企業メセナ協議会認定のメセナ事業 国吉祭2019 CARAVAN in 鯉が窪

主催・企画 ● 国立大学法人岡山大学大学院教育学研究科
《国吉康雄記念・美術教育研究と地域創生講座》
共催 ● 新見市立哲西図書館／哲西公民館／NPOきらめき広場



岡山に生まれ、世界的に評価される洋画家・国吉康雄
「神楽面」と「鯉」が結んだ縁で、選ばれた哲西町の地
作品のモチーフとして「仮面」を多く描いている…神楽面
岡山からアメリカに持って行ったとされる「鯉のぼり」を作品の中で描いている…鯉が窪湿原

- ・ 工作ワークショップ
- ・ カゼインワークショップ
- ・ パン作りSTEAMを体験しよう！
- ・ 演劇体験ワークショップ
- ・ 壁画を作ろうプロジェクト
- ・ みんなで国吉作品の謎を解明せよ！
- ・ 国吉スタンプラリー
- ・ クロマトグラフィーでSTEAM体験
- ・ 特別講演「人間的で文化の溢れる地域共生社会の持続のために」



11/1

大茅スマイルサロン

哲西大茅地区に気軽に集える地域の居場所にしようと「大茅スマイルサロン」が開設され、毎回、趣向を凝らした楽しい活動をされています。

この日は大野部の大倉さんの指導で蕎麦打ちを行いました。

そば打ち終了後は、自分で打った蕎麦を茹で上げて試食、参加者全員が満腹満足の時間を過ごしました。

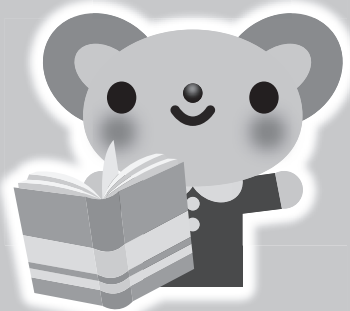


11月30日、きらめき広場・哲西 第1研修室
で昔ばなしの里こっぷりが民話の集いを開催しました。

この日は、会員の日頃の成果の発表と同会発足の原点、賀島飛左さんを顕彰する勉強会を行い、来場者と一緒にほっこりとした時間を過ごしました。同会は、岡山語りのネットワークに所属し、立石憲利先生のご指導のもと、県内外の語りの会と交流しています。一緒に地域に根差した活動をしていきませんか。会員募集中！

11/30 昔ばなしの里こっぷり 民話の集い





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▶1月20日(月)10:30～

場所▶きらめき広場・哲西
プレイルーム

内容▶
「ハローキティと
あそぼう！
まなぼう！」



★リトルプレスを 楽しむ会

日時▶1月19日(日)13:00～15:00

場所▶きらめき広場・哲西

講師▶高原 康秀氏・下舞 晴太氏

参加費▶無料

「リトルプレス」とは少部数で発行する
自主制作の出版物のことです。

リトルプレスについての講演の後、ご
自由にご覧いただけます。



★今月の展示本

展示コーナー

「戦国時代」

今年大河ドラマは明智光秀が主人公
の「麒麟が来る！」です。

それにちなんで戦国時代についての本
を展示しています。

児童コーナー

「ねずみ」

今年は干支の最初
「ねずみ(子)年」です。

いろいろなねずみ
が出てくる絵本を集
めています。



★蔵書点検による 休館

期間▶2月3日(月)～
2月7日(金)

蔵書点検中は、返却は図書館入口の箱へ
お返しく下さい。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願
いいたします。

哲西の 創作昔話

10月号の記事の校正を見落とし、ご迷惑をお掛けしたこと深く
お詫び申し上げます。訂正し再掲載させていただきます。

荒神さんと地神さん

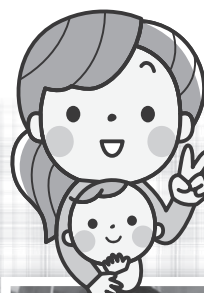
作話 小川裕子

昔、西江の荒神さんと桑本の地神さんが、
ひよんなことからいさかいをしようとした。い
つもは仲が良いのに、お互いに意地を張って話
もせん。

長月も終わり頃になり、そろそろ哲西の神々
が出雲へ行く頃が近づいてきた。右原や宮の
尾の神たちは、このままだと出雲でもけんかを
始めるのではと心配して、一計を講じた。一人
が西江の荒神さんに、「桑本の地神さんが、元
のように仲良くなりたいたいと言っていた」と耳打
ちし、別の神も桑本の地神さんに同じように
言ったんじやと。

すると、出雲で出会った二人は、どちらか
らともなく話し始めて、すぐに仲直りした。
出雲の神有月も哲西の神無月も、平和でよい
一月じゃったそう。

昔こつぷり、どじょうの目。



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

1月の
予定

- 8日(水)11:00～11:15
昔話のおはなし会
- 18日(土)10:00～12:00
「プレイルームであそぼう」
ブロック・ミニカー・折紙・かるた
など好きなおもちゃであそぼうね♪
- 20日(月)10:30～
子ども映画会DVD
「ハローキティとあそぼう・まなぼう」
- 27日(月)10:00～
ちょこっとクラフト
「ポンポンかざり」



クリスマスかざりを
作ったよ！



ネズミのカードを
作ったよ！