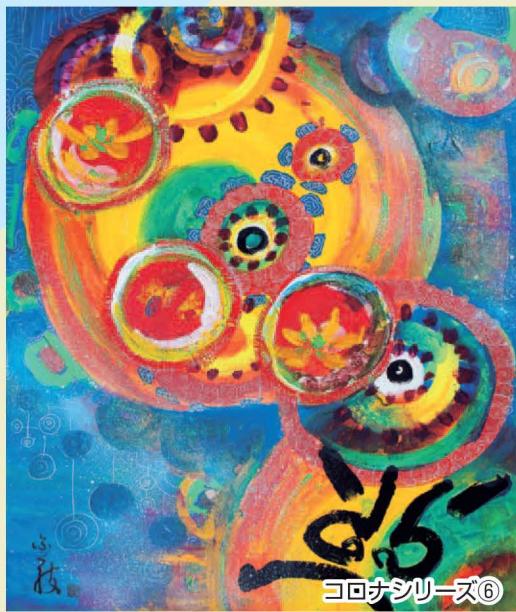


NPO・きらめき広場

2020
8 AUG.
VOL.182

きらりら

KI RA RI RA



コロナシリーズ③

岡山県課題解決支援プロジェクト 藤山 浩氏を招いて 意見交換会

6月30日、きらめき広場・哲西文化ホールで新見市総合政策課とNPOきらめき広場が藤山浩氏（持続可能な地域社会総合研究所 所長）をお招きして、地域住民との意見交換会を開催しました。

今回の意見交換会での意見や藤山氏の人口分析を用いて、8月以降に講演会を開催する予定です。市民協働のまちづくりを目指して、各地域に地域運営組織の立ち上げを進める中、プロジェクトのコーディネーターの藤山氏のアドバイスが聞ける有意義な時間となります。

地域の将来を地域住民全員で考え行動にうつしていきましょう。

講演会へ是非ともご参加ください。



認知症カフェ きらめき 第28回 開催



7月1日、きらめき広場・哲西文化ホールで新型コロナウイルス感染症予防策を講じて、第28回目の認知症カフェを実施しました。

皆さん、お気軽に立ち寄りください

開催日時：8月5日(水) 13:30～15:30

場所：きらめき広場・哲西文化ホール

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

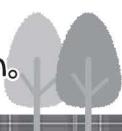
参加者：気軽に誰でも参加できる

(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▶9月2日(水)・10月7日(水) *変更の可能性もありますのでご了承ください。





哲西町診療所

体幹を鍛える 壁腕立て伏せ、イスウォーキング

フレイル・サルコペニア
予防のための
レジスタンス運動シリーズ

Vol.
4

監修
大阪市立総合医療センター
糖尿病・内分泌センター
部長 細井 雅之 先生

小野薬品工業株式会社



1

壁に肩幅より広く両手を
つき、肘を外側に大きく
はって、体を壁にゆっくり
近づけてもどす

かかとを上げると、
お尻やふくらはぎの
筋肉も鍛えられる

2

イスに浅めに腰をかけ、
背筋を伸ばして胸をはり、
足踏みをする



肘を大きく
後ろに
引っ張る

太ももを
できるだけ
高く上げる

足裏全体は
やさしく着地

! 転倒しないよう、しっかり安定したイスを使いましょう

フレイルとは？

加齢に伴い筋力や活動が低下して
いる状態

サルコペニアとは？

筋肉の量的な低下と機能的低下が
おきた状態

目安：①週に2日、1日あたり10回を2セット行う ②毎日、1日あたり1分間を1セット行う

お知らせ

8月の専門外来は以下のとおりです。

8月	名前	科	専門	8月	名前	科	専門
4日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・ 血管外科	18日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・ 消化器内科
11日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	25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

受賞おめでとうございます

一般財団法人
日本公衆衛生協会会長表彰
市愛育委員哲西支部
坂口美弥子さん



岡山県愛育委員連合会会長表彰
市愛育委員哲西支部
杉本千年さん



7/6

哲西認定こども園

道の駅鯉が窪で七夕飾り



皆が健康で幸せに
過ごせますように

子ども達のお願い事が
叶いますように



子ども達のお願い事が
叶いますように



7/6

獅山八幡宮で七夕祈願

7月6日、獅山八幡宮で初めての七夕祈願が行われました。

この七夕飾りは、6月30日に行われた夏越大祓（なごしのおおはらえ）の参拝者に自由に願い事を書いてもらったもので、ご祈祷の前に笹に飾り付けられました。難波宮司が祝詞をあげてくださり、皆様のお願い事の成就を祈願していただきました。



「たなばた」のはじまり

諸説ありますが、今の七夕は日本の「棚機津女（たなばたつめ）」伝説、中国の「織姫と彦星」伝説など、古い行事や伝説が結びついて出来たものです。

日本での七夕は、古くは和歌や手習い、縫物などの上達を願って、サトイモの葉に溜まった夜露を集めて墨をすり、その墨で短冊を書いたそうです。

真っすぐに伸び、しなやかで強い竹。笹は邪氣を払い、葉のすれあう音が神様を招くと考えられていました。

飾りの短冊、網飾り、薬玉、吹き流しなどにも意味があり、歌の歌詞の「五色の短冊」とは、自然界の「木、火、土、金、水」を表しています。

ぜひ、図書館を利用して様々な疑問の答えを探してみてください。

7/1
~17

東城まちなか支援施設えびす 奥田教室 水彩画同好会 三人展



塙本登志子♥宮木八重子♥難波ふく枝

開催中は、多くの皆様にご来場いただき誠にありがとうございました。

皆様に支えられ温かいお言葉に励まされ無事、会期を終える事ができました。

心よりお礼申し上げます。





哲西子育て広場

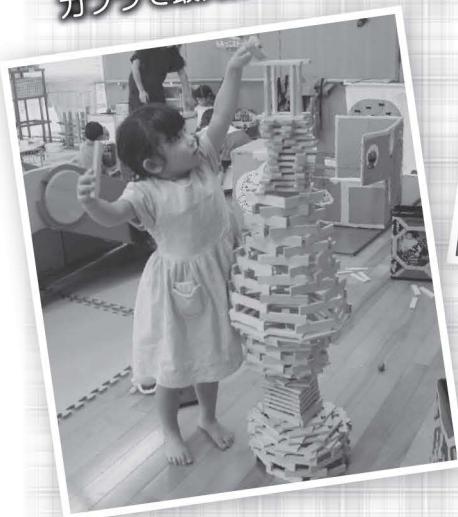
市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

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

8月の
予定

- 8日(土)10:00~12:00
「水遊び・スイカ割り」
*持ち物…着替え、タオル
- 24日(月)10:00~隨時
ちょこっとクラフト
「プラバン&ビーズ」

カブラで最高傑作 完成!



白い夏リースを作ったよ!



新見市市民環境会議

コロナ感染症対策をして
密にならない3密イベント開催

Vol.1
7/5

ペンションnoah を会場に開催
 • ミツロウラップ作り
 • ハチミツディッパー作り
 • ノアさんスペシャル蜂蜜ランチ



Vol.2
8/3

TOITOITOIを会場に開催予定
 • ミツロウランプ作り
 • 3つに折るだけ新聞エコバック作り
 • toitoitoiスペシャルタンブラー×ハチミツドリンク

9/26

哲西図書館と共に
「風呂敷エコバック作り」開催予定

場所：きらめき広場・哲西プレイルーム
 時間：10時～12時
 エコバック作り申込み問合せ：哲西図書館

哲西図書館 からの お知らせ

雑誌、るるぶのバックナンバーの保管場所が変わりました。

借りたい方は、ご自由に引き出しを開けてください。





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

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



★読書交流会(要申込)

* 8月の読書交流会は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

★夏休みの行事

○哲西図書館こどもスタンプラリー

期間：8/31(月)まで

内容：貸出冊数25冊と50冊の地点で鉛筆1本+選べる付録

○課題図書・自由研究の本の展示

期間：8/1(土)～8/31(月)

○古本リサイクル

期間：8/15(土)・8/16(日)

★今月の展示本

展示コーナー

「DIY」

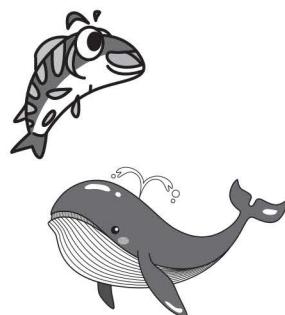
初心者から上級者まで役立つ本を集めました。



児童コーナー

「魚」

海の魚、川の魚、空飛ぶ魚など、魚が主役の楽しい絵本を展示しています。



社会福祉法人 哲西福祉会
看護師・調理職員を
募集しています



詳細は、特別養護老人ホーム哲西荘
(TEL 0867-94-3533)まで
お問い合わせください。

哲西荘の作品

哲西図書館に哲西荘の皆さん
が、掲示して下さいました。
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した
(敬称略)

■香典返し

○三浦征昭（亡妻武子）・矢田

老人クラブみどり会へ 金一封

○杉本 護（亡母和子）・上神代

老人クラブ協和会へ 金一封

■見舞返し

○田辺森太（本人）・上神代

老人クラブ三光会へ 金一封

○一柳幸寛（本人）・矢田

荒堀農事実行組合へ 金一封

哲西荘へ

■香典返し

○餅米斐子（亡夫勤）・哲多町成松

…金一封

○本田裕士（亡妻美代子）・上神代

…金一封

■一般寄付

○山根 稔・哲多町老栄

…たまねぎ

○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

…山陽新聞

○いくま石油(株)

…備北民報

地域運営組織の立ち上げ

NPO通信

市が進めている新見市版地域共生社会の構築は、人口減少が続く中で持続可能な地域の将来を手に入れるための頼みの綱ともいべき課題です。誰かに頼つて何とかしてもらえる時代は既に過去のものとなってしまいました。

地域の将来は、そこに住んでいる人々自らが主体となつて課題を洗い出し・共に考え・皆で計画し・力を合わせて実現に向けて努める仕掛けを作り出し、それを行政が強くバックアップしていく取り組みが何をおいても大切となります。

将来計画は、小・中学生から大人まで皆が参画して創りあげることが必須です。

出来上がる計画の実現も、これまた子どもからお年寄りまで皆が参画して努めていかなければなりません。

幸いに、哲西地域には地縁組織をはじめ保健・医療・福祉・教育・文化・産業・地域安全など多くの市民組織が活発に活動されており、お互いが共通の目標に向かって連携を取り合えば大きな力になる筈です。このほど岡山県課題解決プロジェクトコーディネーター藤山浩博士を招いて意見交換会が開かれ（2P記事）今秋、先生を招いての講演会開催が予定されています。

皆が参加して聴講するとともに、地域運営組織の立ち上げへの一步が踏み出せればと願っています。

問い合わせ先

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