

NPO・きらめき広場

2020

9

SEP.

VOL.183

きらりら

KI

RA

RI

RA



ライフアートTessei
川上 二郎
「雲遊：水墨画」

認知症カフェ きらめき 第29回 開催



8月5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29回目の認知症カフェを実施しました。



皆さん、お気軽にお立ち寄りください

開催日時：9月2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 ▶ 10月7日(水)・11月4日(水)

*変更の可能性もありますのでご了承ください。



有償ボランティア

ちょっとした困りごとの 生活支援

ちよっただけ困った...
そんな時にご利用ください



ご利用 方法

- ①電話で利用登録
- ②利用日時と利用内容を申し込み
- ③当日、支援員と困りごとを解決

利用単価

1時間 600円

生活支援を希望される対象者

- 高齢者の方
- 障がい者の方
- 独居老人の方
- 高齢者家族のみの世帯の方
- 移動困難者の方々



支援内容

介護保険では利用できない
日常の困りごとを支援します。

- 外出、通院、役所等への付き添い
- 買い物
- 洗濯
- 高所作業
- 掃除
- 窓ガラスの掃除
- 庭の草取り
- 重い物の移動



まずは登録だけでOK!

- 申し込み・問合せ先
NPOきらめき広場 担当 弓場
TEL 0867-94-2143

哲西地区 敬老会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、哲西地区の敬老会開催を中止することにいたしました。



寝たままできる 太ももとお尻の筋肉を鍛える運動

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.

5

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

仰向けに寝て、片方の膝は立てる。反対の足をまっすぐに伸ばしたまま、かかとを床から10cmほど上げて、ゆっくり下ろす。できればかかとを上げたところで5秒静止する。慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばす。



太ももの筋肉

できれば
5~10
秒静止

↑
10cm

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行う



●膝に負担がかからないので、変形性膝関節症などで膝が痛い方に特におすすめ

2

横向きに寝て、床に接している足の膝は曲げておく。反対の足をまっすぐに伸ばしたまま横に上げて、ゆっくり下ろす。できれば足が床につく直前で5秒静止する。慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばす。



お尻の横の筋肉

できれば
5~10
秒静止

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：週に3日、1日あたり片足10回ずつを3セット行う

お知らせ 9月の専門外来は以下のとおりです。

9月	名前	科	専門	9月	名前	科	専門
1日(火)	土持 茂之 先生	外科	腹部外科・血管外科	22日(火)	秋 分 の 日		
8日(火)	藤原 敬士 先生	内科	消化器(内視鏡)	29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
15日(火)	高村 和人 先生	内科	内科・消化器内科				

出前健康講座

~いつまでも元気で暮らせる町づくり 気軽に聞かれる地域医療のお話~

7月20日、難波宅を会場に八鳥手芸クラブ、8月7日、矢田西集会所で土井地区住民を対象に、出前健康講座が開催されました。

参加者は、医師と研修医の講演、看護師からの「一口健康アドバイス」に熱心に耳を傾け、有意義な時間を過ごしました。



土井地区住民



八鳥手芸クラブ

哲西ボディーショップ

にーみんで 交通安全&地域応援

今年バージョンアップ



昨年



危険な暑さ

きらめき広場・哲西

8月16日、NPOきらめき広場事務局の外気温

40°C



猛暑の中でのお盆の準備や片付け、稲刈りへ向けての作業など、本当にお疲れ様でした。

コロナ禍、感染症予防と合わせて熱中症予防も継続しなければいけません。

暑さはまだしばらく続きそうです。どうかくれぐれもご自愛ください。



生き生き健康アップ

運動教室

8月4日、きらめき広場・哲西第1研修室でNPOきらめき広場が、生き生き健康アップ運動教室を開催しました。

この運動教室は今年度、市の生き生き健康アップ支援事業の一つとして、哲西地区在住のおおむね65歳以上の方を対象に全9回の予定で行っています。

この日は、げんき広場にいみの藤本健康運動指導士の指導で行われ、参加者は楽しく熱心に体を動かしていました。



4





8/11 哲西公民館
チャレンジクラブ

空飛ぶ工作にチャレンジ!

牛乳パックやペットボトルを使ってユニークで不思議な飛行機やブーメラン、グライダーを作りました。





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

9月の
予定

- 5日(土)10:00~12:00
「ペイント遊び」※要申込み
- 14日(月)10:00~随時
ちょこっとクラフト
「エッグポップリ」



スイカ割り
エイ！ヤー！



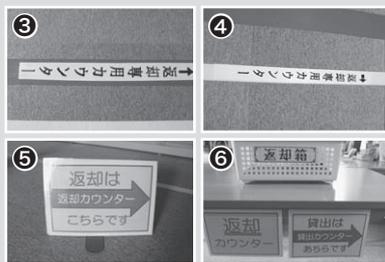
水遊びは最高！



哲西図書館からのお知らせ

コロナ感染症対策 入館退館順序

返す本を
返却カウンターへ



出口へ



スタート

入口で
手指消毒



借りる本を
貸出カウンターへ



* 返却された本やCDは、
除菌ペーパーで拭いてか
ら棚へ戻しています。





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



★今月の展示本

展示コーナー

「疫病退散」

困った時の神だのみ、神社やお札など昔からの語り継がれたお話から、最新の除菌や掃除方法まで、コロナウイルスに打ち勝つ本を集めてみました。



★エコバック作り

哲西図書館×新見市市民環境会議

3密避けて、3蜜(3イベント... Vol.1,3)

日時
9月26日(土)

場所
プレイルーム

10:00~12:00

きらめき広場・哲西

風呂敷のような、バックのような袋
三角の形になる袋

たたむとコンパクト!
サブバック、エコバックとして便利

エコバック作り

3つに折って

あずま袋

環境エコ活動の掲示

*プラスチック・スマート ~プラスチックのかわれず、捨てずぎを考えると~

*風呂敷を使って、「切らずに結んでエコバック」3つ紹介

*新見産ミニ(お試し)はち蜜プレゼント

参加費: 200円(手ぬぐいサイズ)・400円(風呂敷サイズ)

定員10人(定員になり次第締め切り)

申込み・問い合わせ先: 哲西図書館 0867-94-2110



児童コーナー

「不思議」

不思議なお話、不思議な絵、不思議な写真、そんな絵本を展示しています。

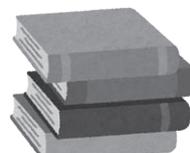


★読書交流会(要申込)

9月8日(火) 14:00~

参加費: 無料

(飲食の提供は無いです)



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
てくれました。
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
ご寄付しました
(敬称略)

■香典返し

○綱島文明(亡父良雄)・矢田

老人クラブみどりへ 金一封

○木下 順平(亡母益恵)・大野部

下野部集会所へ 金一封

■見舞返し

○羽場イシコ(本人)・上神代

老人クラブ協和会へ 金一封

哲西荘へ

■香典返し

○大島二千代(亡夫光夫)・八鳥

…金一封

○綱島文明(亡父良雄)・矢田

…金一封

■一般寄付

○川上土子・哲多町田淵

…金一封

○上田 満・千葉市

…金一封

○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

NPO通信

Withコロナと 地域コミュニティ

新型コロナウイルス新規感染者の発生が引き続き依然として終息の兆しは見えない。

毎日不安を抱きながらワクチンや治療薬の開発を待っているところだが、新型コロナウイルスが絶滅することはなく人類は将来にわたって共存(Withコロナ)しなければならぬといわれ始めた。

マスク・手洗い・ソーシャルディスタンス・外出自粛・新しい働き方など、様々な対応が求められ、私たちも次第に新しい行動様式に馴染まざるを得なくなってきた。

これまでアタリマエであった行動様式が変化することであり、単に行動様式だけでなく意識や価値観にも変化が生じつつあり、新しいアタリマエが創り出されることにつながる。

これは世界共通の変化であり仮にコロナが終息したとしても元には戻らないだろうといわれている。

これらの変化は一人一人の問題ではあるが、同時にその一人を含むコミュニティへも大きな影響をもたらそうである。

例えば、ソーシャルディスタンス。人と人との物理的な距離のことであるが、それが心と心の心理的な距離に影響すると社会の基盤である人間同士の関係に変化が生じかねない。

人とコミュニティの絆が弱まることのない様に、地域社会の持続発展に視点を置いた変化がとても大切となる。

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