

NPO・きらめき広場

2022

5
MAY
VOL.203

きらりら

KI

RA

RI

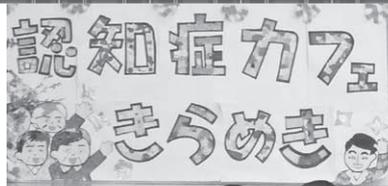
RA



「PEACE&PEACE」
制作/ライフアートTessei
難波宗隆♡ふく枝



認知症カフェ きらめき 第47回 開催



4月13日、NPOきらめき広場が、きらめき広場・哲西文化ホールで第47回目の「認知症カフェきらめき」を開催しました。認知症カフェは、誰でも気軽に参加できます。

皆さん、お気軽に
お立ち寄りください

開催日時：5月11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▶

6月1日(水)・7月6日(水)*日時の変更の可能性もありますのでご了承ください。



ことが出来ずすり足で歩くようになってきたためにわずかな段差で転んでしまう方には太ももの筋肉を強化することが必要です。しかし、膝が痛い方には太ももの筋肉を強化することはかえって膝の痛みを増悪させてしまい、逆効果です。そのため、細かい症状への対応はその都度、医師や看護師、理学療法士にご相談ください。ここでは一般的な方法を2つご紹介させていただきます。

ない範囲で運動習慣を継続すること」、「自分がだんだんと動けなくなっている現状を認識すること」です。今は大丈夫でも、いつか必ず自分の予想通りに体が動かない時はやってきます。その瞬間が突然訪れてもできることは限られています。動ける今の内から、未来の自分への投資と思いついて運動習慣を身に付けていただければ幸いです。

0. 大前提として**必ず自分を支えることができる方が見守っている状態で行う**

1. **片脚立ち**：必ずすぐに掴まれるもの(机や手すり)のそばで左右1分間を1セット、1日3セット
2. **スクワット**：足を肩幅に開き、おしりを後ろに引くように3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり戻る。5回で1セット、1日3セット
トレーニングをされる際は必ずどなたかが見守っている状態、かつ万が一転んでもけがをしにくいように足元にマットなどを敷いて、無理のない範囲で行ってください。

・最後に

最後まで拝読いただきありがとうございます。「ロコモティブシンドローム」について長々とお話ししてきましたが、一番大切なことは「無理の

お知らせ

5月の専門外来は以下のとおりです。

5月	名前	科	専門
3日(火)	憲法記念日		
10日(火)	土持 茂之先生	外科	腹部外科・血管外科
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)	藤原 敬士先生	内科	消化器(内視鏡)





浦山宗宏研修医 お話



哲西町の皆さん、初めまして。東京都立墨東病院から来ました、初期研修医2年の浦山宗宏と申します。4、5月の2か月間、哲西町診療所で研修させていただきます。至らぬところが多くあると思いますが、誠心誠意皆さんのご期待に添えるように努力する所存です。何卒よろしくお願いたします。

診療所で外来を担当させていただいて早2週間が経とうとしています。この2週間を振り返ると、受診される住民の皆さんが御年齢を感じさせないほど若々しく、はつらつとされていたことに驚いてばかりでした。これから田植えや種まきが始まると、そのように若々しい哲西町の皆さんでも腰痛や肩こり、膝の痛みが悪化するかもしれません。「もう年のせいだから」と諦める前に少しでも運動習慣を続けていただくことが今後の人生でカギとなります。近年、体のどこかが痛いから運動しないのではなく、動かせる範囲は無理のない範囲で動かすことで寝たきりや介護の負担を少しでも減らそうという取り組みが行われています。本日は、その取り組みを代表する「ロコモティブシンドローム」という自力で移動する能力が低下した状態を示す概念とその予防法を併せてご紹介させていただきます。横文字で長い名前なんて覚えられないと思った方はぜひ予防法だけでもご覧いただけると幸いです。

・「ロコモティブシンドローム」とは？

まずは「ロコモティブシンドローム」についてお話しします。英語で「移動」を意味する「ロコモーション(locomotion)」、その形容詞である「ロコモティブ(locomotive)」は移動する能力があることを表しています。つまり「ロコモティブシンドローム」は病気の状態であるため「移動するための能力が不足または衰えている状態」を示しています。「移動するための能力」とは具体的には立つ、歩く、座るなどの日常の動作です。その日常動作ができるためには、骨や関節、筋肉、神経などのいわゆる運動器をしっかり動かす必要があります。膝や腰が痛いなど運動器のどこかに不具合を来し、移動する能力が低下すれば、すでに「ロコモティブシンドローム」になります。

要支援や要介護となる原因の多くは転倒や骨折などによって移動する能力が低下することです。つまり「ロコモティブシンドローム」の予防をすることは介護の負担の軽減にもつながる可能性が大いにあるといえます。

・「ロコモティブシンドローム」の症状は？

「ロコモティブシンドローム」は明確な症状はありません。症状の具体例としては、膝が痛くて足を引きずって歩いていること、下肢の筋力が弱くなり立ち上がりに時間がかかること、上肢の力が弱くなり布団から体を起こすことに時間がかかることなど様々です。以上のように日常の生活動作に時間がかかるようになることを「ロコモティブシンドローム」の症状と定義されています。それゆえ、明確な症状を自分で把握することは難しく、周囲の方から「最近歩くのが遅くなった」「立ち上がるのに時間がかかるようになった」と指摘されて初めて自分の状況を把握することが大半です。では、どのように自分が「ロコモティブシンドローム」かどうか判断すればいいのでしょうか？

・「ロコモティブシンドローム」の判定の仕方

前項で述べたように自分が「ロコモティブシンドローム」に該当するかどうか判断することは難しいことが多くあります。そこで、「ロコモティブシンドローム」の度合い、通称ロコモ度を測るテストをご紹介します。

0. 大前提として**必ず自分を支えることが出来る方が見守っている状態で行う**
1. **立ち上がりテスト**：片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上げられるかを測る
2. **2ステップテスト**：できるだけ大股で2歩歩いた距離を測るテスト
3. **ロコモ25**：運動器(骨、関節、筋肉、神経など)の不調に対する25の質問に答える(ロコモ25の質問項目に関してはインターネットで調べていただくか、診療所でお尋ねください)

以上のテストによりロコモではない状態、ロコモは始まっているロコモ度1、ロコモが進行したロコモ度2、さらに進行して社会参加(集会に参加できない、買い物に行けない)が出来ないロコモ度3の4つに分類されます。

・「ロコモティブシンドローム」の予防

「ロコモティブシンドローム」は残念ながら完全に防ぐことは出来ません。しかし、その進行を遅らせることは出来ます。先ほどの「ロコモティブシンドローム」の症状の項で述べましたが症状が多彩であるということは、その症状一つ一つへの予防策も千差万別です。例えば踵を上げて歩く



3/27

哲西地区老連 GG交歓大会

(スポーツ委員長 安田 毅)

桜の開花が始まった清々しい青空の下
哲西町老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会
が平成の丘グラウンドゴルフ場で行われました。

順位

- | | | | |
|---|--------------|---|-------|
| 1 | 大島 澗子 (打数55) | 2 | 清水 留子 |
| 3 | 竹林 舂男 | 4 | 田辺 浄二 |
| 5 | 瀬尾なを子 | | |



哲西町の春の風景 哲西中学校の桜





梧桐短歌会 牧水二本松公園で 「お花見短歌会」

4月9日、梧桐短歌会は「牧水二本松公園」でお花見短歌会を開催しました。

この日は、牧水、妻喜志子、息子の旅人氏の歌碑を確認し、牧水の生誕の地から贈られた山桜が満開に咲き誇っているのを見ました。

定例の短歌会の後には、取り寄せたお花見弁当をそれぞれの場所で間隔を空けて座っての会食となりました。

参加者20人は、笑顔あふれた有意義で楽しい時間を過ごしました。

牧水二本松公園には、少年時代を過ごした延岡から贈られた藪椿、終焉の地の静岡県沼津市、牧水の墓がある乗運寺から贈られた松も植えられています。

この松は、有志で牧水のお墓参りをした際に当時のご住職から「お寺の苗が、もう少し大きくなったら送ります」と言われ届いたものです。

地域の文化や伝統を守り受け継いでいくことは、人々との出会いと繋がりを大切にしたい先人あつてのものです。

コロナ禍で人々の接触を制限される中「受け継いでいくべき地域の大切なものは何か」を皆で考え行動する時ではないでしょうか。



4月7日、8日、哲西町に コウノトリ飛来

只今、関係各所に確認中です

特徴：顔から胴体にかけて白、翼の先が黒
赤色、青色などの足環が着いています。



サギとの見分け方（サギの特徴）
頭が黒く体の上半分が灰色
全身白く足が黒

撮影／浅井幹夫



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

5月の
予定



鯉のぼりを
作ったよ!



プラバン・ビーズ
アクセサリを
作ったよ!



☆「消防署に行こう」 (哲西分署)

7日(土)10:00~12:00

★9時50分にきらめき広場・哲西の
入口に集合してください。

*要申し込み

★見学終了後には子育て広場で自
由に遊んでね

(見学は10時~11時で予定しています)

☆「カプラであそぼう」(随時)

お知らせとお願い

- 新型コロナウイルスの感染状況等により、行事を中止する場合があります。
 - 改装工事のため、子育て広場の場所が変わる日があります。
- きらめき広場入口に、場所の案内を掲示していますので、確認の上ご利用ください。

令和
4年度

一般財団法人

田辺育英会奨学生募集

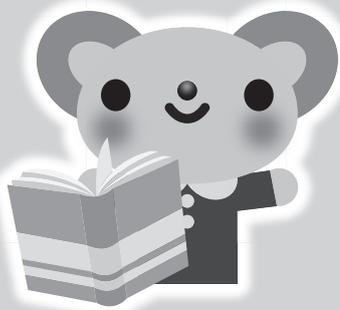
- 対象者…経済的理由により修学の目的を達することができない高等学校・工業高等専門学校・短期大学・大学・大学院・専修学校専門課程等に進学・在学する学生。
- 応募資格…岡山県新見市内に住所を有する学生、若しくは新見市内に居住する世帯の学生で、品行方正・思想穏健・学業成績優秀・身体精神健全であって成業の見込みがある者。
ただし、他の奨学金を受けていないことが条件。
- 奨学金貸与月額
高等学校…14,000円／短期大学・工業高等専門学校・専修学校専門課程…25,000円／

大学…33,000円／大学院…35,000円
・無利子で貸与
・卒業1年後から10年均等償還

- 貸与機関…正規の最短修学年限
- 応募手続…田辺育英会事務局(新見市哲西町矢田NPOきらめき広場内)で、応募書類を受け取り、同事務局へ提出。
- 応募締切…随時受付
- 決定時期
申請後1か月以内に奨学生選考委員会において選考のうえ決定し、本人あてに通知。

詳しくはNPOきらめき広場事務局
(0867-94-2143) まで





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

「アウトドア」

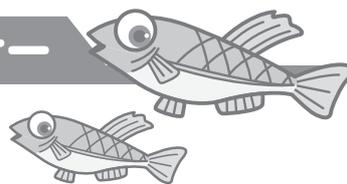


家族や友達、お一人様でも野外の活動を楽しめる季節が到来！

キャンプを楽しむための本やお出かけスポットの紹介をしています。

児童コーナー

「魚」



5月5日は「こどもの日」、大空を雄大に泳ぐ鯉のぼりは元気を与えてくれます。

今回は魚をテーマにした絵本を選んでみました。

★こどもの読書週間

○哲西図書館の
「春のこどもスタンプラリー」

5月12日(木)まで

* 5冊でスタンプ1つ押します。6つ集めると選べるプレゼントもらえるよ！



☆職員のおすすめ本を
展示しています。

○セカンドブック展示

毎年、新見市のセカンドブック事業の本が新1年生に贈られます。

一人でも多くの方に見ていただくために、5月12日までは展示のみと致します。とても読みやすいので、その場で手に取って見たり読んだりしていただきますようお願い致します。

★お知らせ

～招待券を先着順に差し上げます～

図書館へは、美術館などからポスター掲示の依頼と一緒に「ご招待券」が届く場合があります。雑誌コーナーの下へ引き換え券を準備しましたので、図書館受付に持ってきて交換してください。





ご寄付

ありがとう
ございました
(敬称略)

■香典返し

○宮崎 裕司(亡父一章)・上神代
老人クラブ睦会へ ……金一封

■一般寄付

○ふく枝

NPOきらめき広場へ ……金一封
○野馳スポーツ少年団
八鳥地区社会福祉協議会へ
……金一封

哲西荘へ

■香典返し

○土谷 宜弘(亡父貞男)・上神代
……金一封

■一般寄付

○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
……山陽新聞
○いくま石油(株)

仲間募集中 ニコニコ体操

エアロビクス・マット体操・ボール体操

日時▶毎週月曜日 午後8時～9時
場所▶哲西中学校卓球場
参加費▶2,000円 (3回チケット)
講師▶運動指導士 清水あつ子先生

*体育館シューズとバスタオルを持って、
運動のできる服装でお越しください。

問合せ先▶090-7127-9235(久岡)

NPO通信

きらめき広場の拠点性 さらにアップ!!

5月30日(予定) JA晴れの国岡山矢神支店が
「きらめき広場・哲西」に移転する。

場所はきらめき広場玄関を入ったすぐ右側の機能
訓練室があったところで出入りには便利な場所だ。

新支店は、野馳出張所を含めた哲西地域の本拠支
店としてJAの事務効率化とサービス向上を図る目
的で移転することだ。

新支店では支店本部業務と金融・共済部門を担い、
経済・営農部門は野馳出張所(営農経済センター)
で担うことになるもよう、現在の矢神支店は閉店
となる。

利用に不便になる人がある反面近くになって便利
になる人もいて悲喜こももといったところではあ
るが、毎年6万人余りの人が行き交っている「きら
めき広場」に新たな機能が加わることになった。

「きらめき広場・道の駅鯉が窪」エリアは、全国
的にも注目されてきた「小さな拠点」として地域
の生活を支える役割を果たしているだけに、JAと
いう地域の農業を支える機能が加わったことは歓迎
すべきと云える。

何時でも誰でも自由に訪れ利用ができる場所が
あって人々が集い合えることは、コミュニティの
強化と地域活性化の基盤になる。

市においても、引き続き市民みんなが気兼ねなく
訪れ利用できる拠点として一層の配慮と活用をされ
るよう期待したい。

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