

11月の保健行事

11月の当番医

11月16日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662 11月30日 藤田小児科医院 ☎854-0707
 11月23日 児玉クリニック ☎855-4700 12月7日 大瀬戸内科 ☎854-8585

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	13日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	20日(木)	町民会館		
	28日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	12月3日(水)	中央ふれあい館		
マスカットキッズ	14日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
健康相談	17日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付等を行います。保健師等による健康相談、住民健診の結果説明も行っています。健診結果をご持参ください。
	26日(水)	東部地域健康センター		
	12月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
乳児健診	18日(火)	西部地域健康センター	受付時間 13:15~14:00	平成20年5月1日~8月31日生まれの乳児が対象です。(対象児には個人通知を行います)
	21日(金)	中央地域健康センター		
スマイルキッズ	28日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	介護者のための健康教室を行います。 ■健康課 ☎855-1755
マザークラス (両親教室)	30日(日)	西部地域健康センター	10:00~12:15	沐浴実習やお父さんの妊婦体験などを行います。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

■笑顔はな咲く健康くまの
 21レインボウグループ(健康課内) ☎855-1755

月日	受付時間	集合場所(コース)
11日(火)	9:30	東部地域健康センター(新宮コース)
12月9日(火)	9:30	中央ふれあい公園(ゆるぎ観音コース)

直接会場にお越しください。
 【雨天の場合は中止】

熊野町公衆衛生推進協議会
 (生活環境課内) ☎820-5606



熊野町公衆衛生推進協議会では、昨年度から400ml献血を中心として活動を行っています。
 毎年11月から翌年2月にかけては、献血者数が減少することに伴い、血液量も不足します。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

健康くまの21通信
 楽しくからだを動かそう
 ラジオ体操と
 ウォーキングをしよう
 ニコニコペースで1時間程度歩きます。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。各公民館・健康センターに置いてあるチラシをご覧ください。

■11月21日(金)午前9時半~11時半、午後0時半~3時半
 ■西公民館

献血車がやってきます
 次の日程で献血を実施します。



介護予防って何だろう



することが大切です。外へ出る楽しみや喜びをいつまでも感じていたいです。

「介護予防」という言葉を聞いたことがありますか。介護が必要な状態にならないように、元気なうちから予防していくことを介護予防といいます。介護が必要な状態になっても、介護を多く必要としないようにしていくことも介護予防です。介護予防を行うために、次のことに気を付けてみましょう。

体を適度に動かす

足が上がりにくくなったり、つまずきやすくなったりしてきていませんか。筋力や柔軟性、バランス機能などの低下は体操などで整えることができます。

お口の健康に気を付ける

固いものが食べにくくな

ったり、飲み込むときに、むせたりしていませんか。お口の入れや、よくかんで食べることが大切です。簡単なマッサージュやお口の体操で、食べたり飲んだり が楽になることがあります。しっかりと会話を楽しむことも大切です。

おいしく、楽しく、バランスよく食べる

活動的な生活を送るにはたんばく質とエネルギーを十分にとる必要があります。体重の減りすぎに注意し、筋力や抵抗力を低下させないように気を付けましょう。

お出かけの機会を大切に

家の外に出て、地域の活動に参加したり、人と交流

心の健康に気を付ける

もの忘れが目立つてきたり、気分が沈んでいることが続いていますか。早い時期に医療機関に相談することも大切です。自分ひとりで頑張りすぎず、誰かに支えてもらう気持ちも必要です。



健康課 ☎855-1755

くまの俳壇

広島俳句協会会長
 木村 里風子 選

今月の俳壇賞

馬 上 芳 江
 路地のかど百円市の夏野菜

【講評】
 何でも百円、近くの耕作者が持寄った朝市であろうか。朝露に濡れた野菜の新鮮さが見えるようです。

入選作品

かなかなや艾の匂ふ鍼灸院
 新涼や卓に広げし旅の地図
 もう一人子の来てかがむ蟻の道
 今朝漬けし茄子一切に食進む
 ちちる鳴く夜の静けさ深まりぬ
 古里の山に咲きをり女郎花
 散歩道萩のつぼみを見つけたり
 子と登る城の坂道秋の風
 散つてをり氏神様の百日紅
 雁木古り舟泊め石に江戸名残り
 朝露にまみれてゐたる鬼蜻蛉

南村 マサ子
 別府 藤 絵
 尺田 節 江
 台木 幸 恵
 尺田 泰 三
 大杉 徳 子
 堀野 眞理子
 進藤 聿 美
 臺 善 信
 小阪 明 曹
 福垣内 修 曹

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、11月21日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。
 なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
 総務課情報推進グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)