

10月の保健行事

10月の当番医

10月11日 宗盛医院 ☎854-1111 11月1日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
 10月18日 平田眼科医院 ☎854-8880 11月8日 おかだ眼科 ☎855-6633
 10月25日 梶山医院 ☎854-2771

※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
ポリオ (予防接種)	2日(金)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月未満の乳幼児が対象です。投与前後1時間の飲食は控えましょう。
	6日(火)	西部地域健康センター		
	26日(月)	町民会館		
すくすくクラブ (育児相談)	14日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じます。(母子手帳をご持参ください)
	20日(火)	町民会館		
	23日(金)	東部地域健康センター		
1歳6ヵ月児健診	11月4日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	平成19年12月1日~平成20年3月31日生まれの人が対象です。(対象者には個別に通知します)
	16日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	
	22日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください)
	23日(金)	東部地域健康センター		
	11月4日(水)	中央ふれあい館		
スマイルキッズ。	23日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やさしいも大会をします。 ☎健康課☎855-1755
マザークラス (妊婦教室)	29日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:00	栄養士による「妊娠中の食事のススメ」(母子手帳をご持参ください)
乳児健診	11月2日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	平成21年5月1日~8月31日生まれの人が対象です。(対象者には個別に通知します)
	11月6日(金)	中央地域健康センター		

※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。



今一度確認 インフルエンザ予防



通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年はブタに由来する新型インフルエンザが発生していることから、これらが重なって流行するものと考えられています。

1. 予防策は共通しています

1. 手洗い
指輪や時計は外し、水とせっけんで15秒以上洗います。特に指と指の間、指先、親指の周り、手首も念入りに洗いましょ。

2. うがい

外出後や食事の前などはうがいをしましょう。「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、「ガラガラうがい」でのどの奥を15秒ほどうがいしましょう。

3. マスクの着用・咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状

がある人は必ずマスクを着用しましょう。また、咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れるなどの「咳エチケット」を守りましょう。

4. 抵抗力をつける

バランスよく食事をとり、十分な睡眠を心がけましょう。また、適度な運動をし、厚着をし過ぎないようにしましょう。

● 次のような症状があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう

- ・子どもの場合
- ・呼吸が速い、息苦しそうにしている
- ・顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・落ち着きがない、遊ばない

い、反応が鈍い
 ・症状が長引いて悪化してきた
 ・大人の場合

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・3日以上、発熱が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

● 高齢者は季節性インフルエンザ予防接種が公費(一部自己負担)で受けられます

時 12月31日(木)
 対 満65歳以上の人および60歳以上65歳未満の人で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある人
 ￥1千円
 ※実施医療機関や接種方法など詳しくは健康課にお問い合わせください。

☎健康課☎855-1755

くまの歌壇

呉歌人協会会長
 山本 敦治 選

今月の歌壇賞
 朝顔の葉先に宿りし露掬い
 硯の湖畔に墨の香涼し
 渡邊 京子

【講評】

硯の海を硯の湖畔とイメージする作者の感受性が高い。「墨の香」を「涼し」とした飛躍した表現も朝顔の咲いた時の印象を示すものであり新鮮。

入選作品

遠近にエゾカンゾウの黄をおく
 原生花園は霧雨の中
 田中 洋子

草蔭に常に恐れて安らぎぬ
 美し尾持ち蜥蜴はするり
 進藤 幸美

選挙カー連呼の声に思い出す
 総理夫人のもんべ姿を
 臺 信

温かなる人の影りしか野仏は
 優しく顔で吾を見つめる
 林 幸子

踏み入れた街の真ん中木々の道
 夏の光も爽やかに照る
 北木 邦子

夜顔の初花一つ開きつつ
 われを呼ぶごと香り放つも
 大杉 徳子

ますかけの手相を見つ、よろこびぬ
 人の情に今日も終りぬ
 台木 幸恵

草むらの小さき灯そこにあり
 たった二段の足もと照らす
 小川 豊子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、平成21年10月16日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。
 ☎・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務情報推進グループ (joh@townkunahiroshima.jp) ☎820・56001

団塊世代のキッチンデビュー

男性のための健康料理教室のお知らせ

料理初心者大歓迎です。かんたんヘルシーおつまみと一緒に作ってみませんか。



時 10月30日(金)午前10時~午後1時(受付:午前9時45分)

所 町民会館調理室

定 30人(先着順)

料 400円

持ち物:エプロン、ハンドタオル、三角巾

申 10月23日(金)までに電話か健康課の窓口でお申し込みください。

☎健康課☎855-1755

市民公開講座

「あなたも思いやり医療を受けてみませんか。」

医療にハグとユーモアを

病気の治療を優先する現代医療に疑問を感じ、周防大島で愛とユーモアを取り入れた、患者のための医療活動に取り組む人がいます。岡原先生の在宅医療は、患者へのがんの告知から始まり、患者が望む最期を楽しく迎えるために、協力者である家族との対話も大切にしています。

患者と友だちになりたがるお医者さんの話を聴いてみませんか。

時 10月24日(土)午後3時~5時

所 済生会広島病院

▽講師:お元気クリニック院長岡原仁志さん

☎安芸地区医師会(板谷)

824・1340

(健康課)