

7月の保健行事

7月の当番医

7月11日 大瀬戸内科 ☎854-8585 8月1日 酒井医院 ☎855-2629
 7月18日 倉田医院 ☎854-7050 8月8日 宗盛医院 ☎854-1111
 7月25日 平田眼科医院 ☎854-8880

※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
乳児健康診査	8日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成22年1月1日~4月30日生まれの人(個別通知します) ※平成22年度保健事業計画表の実施日と変更有
	16日(金)	東部地域健康センター		
両親学級	11日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、お産のお話など。ご家族で参加してください。(母子健康手帳をご持参ください)
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	☎2ヵ月ごろ~未就学児 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、発育発達や子育てなどの相談に応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	20日(火)	町民会館	13:30~15:00	
	27日(火)	東部地域健康センター		
	8月4日(水)	中央ふれあい館		
こころの相談 (要予約)	23日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課☎855-1755
スマイルキッズ。 ☎健康課☎855-1755	23日(金)	県立リハビリテーションセンター	13:30~15:30	プール教室
	30日(金)	中央地域健康センター	11:00~15:00	そうめん流し大会
	8月6日(金)	県立リハビリテーションセンター	13:30~15:30	プール教室
離乳食教室	26日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。保護者の試食もあります。
健康相談	26日(月)	東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)
	8月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
健康教室	29日(木)	町民会館	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~13:00	健康料理教室。 参加費:400円 持参物:エプロン、三角巾、ハンドタオル ☎7月21日(水)までに健康課へ
親子ハッピー教室	8月10日(火)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	☎0~1歳3ヵ月ごろまでの乳幼児と保護者 ☎離乳食の終わり~幼児食の話、歌や手遊び、歯磨きのコツなど 持参物:歯ブラシ

※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。

講演会情報!

『守るも攻めるもこの一線!』

リハビリテーション医療・介護の第一人者で、テレビや全国の講演会でご活躍中の大田仁史先生をお招きして、講演会を行います。

「いつまでも元気でいたい」、「動けなくなったらどうなるんだろう」と考えることはありませんか。いつまでも自分らしく生活するために、自分らしい老いや介護予防の必要性についてご講演いただきます。多くの高齢者や障害者を診てこられた先生ならではの、すてきな話をぜひお聞きください。

☎7月11日(日)10:00~12:00 町民会館講堂

☎健康課☎855-1755、熊野町地域包括支援センター(福祉課内)☎820-5615



↑大田仁史先生



いつまでも自分らしく生活するために



自分の健康状態を意識していますか。特に働き盛りの人は、仕事や育児、趣味活動など、毎日忙しくて自分の健康状態を気にするどころではないかもしれません。
● 次の質問に「ハイ」と答えられますか
 ①自分の血圧が普段どれくらいかを知っている。
 ②体を動かすのが好き。
 ③バランスよく食べている。
 ④お口の中はいつもきれいな状態。
 ⑤休みの日は外出している。
 ⑥地域の行事などには、なるべく参加している。

たくさん「ハイ」と答えることが重要なわけではありません。若いうちから、これらのことを意識することが重要です。
● 健康状態を意識する
 若いときは、体力や気力があり、暴飲暴食など、むちゃをしても、大きな影響を感じないかもしれませんが、年齢とともに、体は悲鳴を上げ始めます。体の悲鳴にすぐ気付ければ良いのですが、血圧のように自覚症状がないものは、病気になるって初めて気付くということになりかねません。普段の血圧を知るなどして、健康状態を意識しましょう。
● 体づくりをしましょう
 若いときから動くのが苦手な人は、高齢期までに筋肉の貯蓄が少なくなり、転倒、骨折の結果、介護が必要になる可能性があります。普段車で移動することの多い人は、意識して階段などを使いましょう。和式のトイレを利用するだけでも足腰が鍛えられます。また、質の良い筋肉を作るためには、バランスよく食事を取ることが大切です、おいしく食べるためには、

丈夫な歯が必要です。定期的な歯科受診で丈夫な歯を維持しましょう。
● 社会活動にどんどん参加しましょう
 一日中家で過ごすことが多くないですか。今は問題がなくても、年を重ねるうちに、物忘れなどがひどくなる可能性があります。お出かけや、いろいろな社会活動に参加することで、心と頭を活性化しましょう。
● 頑張っても介護が必要になることもある
 いくら注意しても、病気になることや、介護が必要になることもあり得ます。けれど、どんな状態になっても、自分の健康を思いやることや、社会活動に参加することで、いつまでも自分らしく生活しましょう。
● ヒントは講演会で
 生き活きと生きるヒントを聞きに、大田仁史先生の講演会(次ページ参照)にお越しください。
 ☎健康課☎855-1755

くまの俳壇
 大杉 徳子

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
 花筏崩さぬほどに雨の降る
 大杉 徳子
【講評】
 落葉がゆるい流か、水溜りか、美しく浮いている、それを崩さぬほどの雨は静かに、細く、花筏を労るのか。

入選作品

水馬池に写りし影に乘る
 桜舞ふ幼子と戯む昼休み
 夜桜を囲みおでんに和む声
 燕来て老ひのたのしみ巢作りを
 落日の杉の林に著我咲けり
 春の月小窓の中に満ち足りぬ
 尺馬台葛堀進
 田上木原野藤
 泰芳幸裕真
 三江恵子美

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、7月16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@townkumano-hiroshima.jp)