

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる身体測定、栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。※11月27日(火)は栄養士による離乳食・幼児食の相談あり。 ☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
健康相談	12月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	12日(月)	町民体育館	13:30~15:00	
	21日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
両親学級 (妊婦教室)	26日(月)	東部地域健康センター	10:00~11:30	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00 持参物:母子健康手帳
	12月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
母親学級	12月4日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00 持参物:母子健康手帳、歯ブラシ	歯科医師による無料の歯科検診・歯科相談、妊娠中の歯のケア、正しいブラッシングなど(予約不要)。
乳児健診	9日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H24年5月1日~8月31日生まれの乳児対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課へお問合せください。
	22日(木)	西部地域健康センター	13:00~13:30	
スマイルキッズ	30日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	ママのための健康教室~からだを動かしましょう!~ ※参加希望者は健康課へご連絡ください。
丈夫な折れない骨 つくり～骨力アップ!～	16日(金)	町民会館	(受付時間) 13:45~14:00 (実施時間) 14:00~15:30	秋の健康講座 ▽講師:田中正宏先生(マツダ病院整形外科部長) ※参加希望者は健康課へご連絡ください。
こころの相談	12月6日(木)	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。※要予約 ☎健康課 820-5637、西部保健所 513-5521

当番医

11月4日 豊田レディースクリニック ☎855-1913	11月25日 大瀬戸内科 ☎854-8585
11月11日 おかだ眼科 ☎855-6633	12月2日 はまもと皮膚科 ☎855-2662
11月18日 豊田医院 ☎854-2181	12月9日 児玉クリニック ☎855-4700

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

市民公開講座 在宅ケア講演会

「人が生き、死ぬこと」

がんの専門医でありながら最愛の妻を救えなかった無力感と喪失感から酒におぼれ、うつ状態に陥り、ついに自死まで考えた。そんな絶望の淵からいかにして立ち直ったか、心の奇跡を織り交ぜ「人が生き、死ぬこと」についての話を聴きませんか。

▽講師:垣添忠生さん(国立がんセンター名誉総長、立がんセンター名誉総長、「妻を看取る日」の著者)

時 11月24日(土)午後3時~午後5時

所 済生会広島病院

¥ 無料

申 安芸地区医師会 ☎823-4931、☎823-7143

▽主催:広島市安芸区地域保険対策協議会

▽共催:安芸地区医師会 (健康課)

子育てのための本を

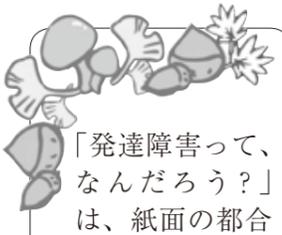
寄付して頂きました

8月31日(金)、国際ソロプチミスト熊野の皆さんから、図書『よい子を育てるお母さんの法則(針間幹子著)』24冊を町に寄付して頂きました。

図書は町立図書館や町内の各公民館、地域健康センター、子育て支援センター、保育所などで読むことができます。



三村町長(右側)へ図書を手渡す高越澄江会長



「発達障害って、なんだろう?」は、紙面の都合上お休みさせていただきます。

(健康課)



みんなで作って目指せ健康長寿日本

いつまでも活き活きと

自分らしく生活できるように

からだづくまー体操 普及中

●男性30位・女性46位
この数字は、今年6月に厚生労働省から発表された『健康寿命調査』の広島県の結果です。健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになつたりせず、自立して健康に生活できる寿命のことです。広島県は他県に比べて、自立して生活できる期間が短いこととなります。介護が必要となつた原因を昨年の熊野町のアンケート結果からみてみると、『生活習慣病』や『老年症候群(転倒・骨折などの老化現象)』が起因しているといえます。

これらは、バランスの良い食事や運動など、普段の生活をほんの少し見直すことで防ぐことができますが、なかなか思うようにいかないと思われる人が多いようです。そこで、熊野町では『運動』に注目し、いつでも、どこでも、だれもが安全にできる体操『ゆらつとくまー熊野町リハビリ体操』(以下ゆらつとくまー体操)を考案しました。

●ゆらつとくまー体操
この体操名は、広島弁の『ゆらつと来まあ』(「転倒しないように」と熊野町の『くま』をかけています。また、『リハビリ体操』の『リハビリ』は、機能回復訓練を思われる人が多いと思いますが、本来この言葉



(健康課)

は、自分らしく生きる為の全ての活動の事を指しています。『いつまでも転倒しないように、自分らしく生きる為の体操』として、熊野町のみなさんがいつまでも活き活きと自分らしく生活できるように、という願いを込めた名前です。現在熊野町では、体操を普及するためのリーダーを養成しています(すでに12名が活躍中です)。仲間とからだを動かすことで、健康寿命を延ばしましょう。

リーダーの派遣を希望される人は、健康課または熊野町地域包括支援センター ☎820-5615)へお問い合わせください。

くまの俳壇

今月の俳壇賞

夏まつり屋台のまはりにぎやかさ 本田 信子

【講評】

屋台には食べもの、面売りなどさまざまである。まわりが賑わうのは子供相手の店であろう。何店かは言わず読者に任せたい句。

入選作品

故郷の稲穂の翠に見取れたり 俵 千恵子
何処からか群れ来る丘の赤トンボ 進 藤 隼 美
長月や久しの友に手紙書く 馬 上 芳 江
帰省子の江戸風鈴に風をまつ 台 木 幸 恵

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、11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。

今回募集の俳句は、広報くまの1月号に掲載予定です。

☎申 731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
総務課法制情報グループ (joho@town.kumanohiroshima.jp)