

行事	月日	場所	時間	内容等
住民健診	20日(火)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:00~11:30	申し込まれた人には健診日と受付時間の記入された決定通知書を送付します。内容を確認され、「各健診の注意事項」を必ず読んでお越しください。事前送付の問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください(検診項目により同封用紙が違います)。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。健診料金をご持参ください。証明書の提出も受診当日となりますので、ご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)
	21日(水)			
	22日(木)	町民体育館		
	23日(金)			
	24日(土)	町民会館		
	26日(月)~30日(金)			
	9月1日(日)~6日(金)			

※住民健診またはお盆のため、次の行事はお休みします。  
 すくすくクラブ：8/14(水)・8/20(火)・8/27(火)・9/6(金)  
 健康相談：8/21(水)・8/26(月)・9/4(水)

※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。



## 子どもととも「生活習慣病」

「夏休みからはじめよう 親子でできる健康生活」

「生活習慣病」には、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、肥満などがあります。大人の病気と思われがちですが、毎日の食事や運動、睡眠などの生活習慣に偏りがあると、子どもでも生活習慣病になってしまいます。

特に、子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親自身が生活習慣を振り返り、親子で一緒に生活習慣をよい方向に改めていきましょう。

### 生活習慣を振り返ろう

まずは、今の生活を振り返り、健康的な生活を送るためにはどのようなところに気をつけたらよいか確認しましょう。

- 健康生活チェックリスト
- 「はい」なら□にチェック
  - 食事は3食、規則正しく食べている
  - 食べ物の好き嫌いは、あまりない
  - いつも食べているものの栄養素について知っている
  - 時々体重を計っている
  - 家族そろって食事をする
  - ことが多い
  - テレビやゲームなどは時間を決めて遊んでいる
  - 天気の良い日は、外で遊ぶことが多い
  - 運動やスポーツなど体を動かすのは好きだ
  - 家の手伝いをよくする
  - 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている
  - 夜ふかしをしない、早く寝ている

チェックのない項目があれば、その項目が今、見直していくポイントです。将来「生活習慣病」にならないようにするには、「食べすぎに注意して、よくからだを動かして、よく休養をとる」ことです。さらに、そのうちどれか一つだけではなく、毎日の生活としてすべてをバランスよく続けることが大切です。

家族みんなで、無理のない規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。子どもたちが健康に育ち、希望あふれる未来のために、「大人だからできること」、今日からはじめましょう。



(健康課)

## 市民公開講座 在宅ケア講習会

### 「思い通りの死に方」

今、日本人は「老い」を認めたくない人が多くなり、一方通行の「老い」を「病氣」にすり替えることで回復を期待し、「死」ばかりか「老い」さえも忌避しているように見える。

「死」を頭の片隅に置いて生きることで「生」が縮まったものになる」と説く中村先生に、いかに思い通り自然な死を迎えるかについて、話していただきます。

講師：中村 仁一さん(平成8年から「今を輝いて生きるために」をキヤッチフレーズに、市民グループ「自分の死を考える集い」を主宰。現在、社会福祉法人「同和園」付属診療所所長として自然死を遂げるお年寄りの看取りを多数経験。著書に「大往生したけりや医療にかかわるな」など多

## くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本 敦治 選

### 今月の歌壇賞

掌にとり受くる天水岩間より  
涼風渡り蝉も鳴き止む 臺 信

### 【講評】

「掌にとり受くる天水」は人間性としての重みのある表現。作者の厳肅な情感が込められてある。時の移ろいの中、瞬時の把握の表現が効果的である。

### 入選作品

竹の皮脱ぎ天を突く空梅雨の

ふらふらの音、声弾けをり

進藤 隼美

ハナミズキ豊かに咲きてわれを呼ぶ

去年の今日とおなじ顔して

大杉 徳子

### 初心者歓迎

### 短歌を大募集

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、8月16日(金)までに総務課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの10月号に掲載予定です。

☎ 820・5601 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.kumano.hiroshima.jp)

### 当番医

8月11日 宗盛医院 ☎ 854-1111	9月1日 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913
8月18日 片山医院 ☎ 854-0252	9月8日 梶山医院 ☎ 854-2771
8月25日 おかだ眼科 ☎ 855-6633	

※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。