

# 1月の保健行事

## 1月の当番医

1月7日 大瀬戸内科 TEL854-8585	1月28日 豊田レディースクリニック TEL855-1913
1月14日 おかだ眼科 TEL855-6633	2月4日 片山医院 TEL854-0252
1月21日 梶山医院 TEL854-2771	☆電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	17日(水)	城之堀老人集会所		
	22日(月)	東公民館		
	2月7日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	18日(木)	東公民館	13:30~15:00	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。
	22日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	2月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
親子の歯の相談	2月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	乳幼児期からのお口のお手入れや、親子のお口の相談に応じます。いつも使っている歯ブラシをご持参ください。
マザークラス	26日(金)	西部地域健康センター	13:30~15:30	妊娠中の生活・妊婦体操
	30日(火)		10:00~12:30	妊娠中の栄養(調理実習)
	2月4日(日)			沐浴実習(お父さんご参加ください)
	2月8日(木)		13:30~15:00	歯科検診(13:30~14:00) 妊娠中の歯の衛生(14:00~15:00)
3歳児健診	11日(木)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:00~13:45	平成15年9月1日~12月31日生まれの幼児が対象です。(対象児には個人通知有)
	12日(金)	町民会館		
マスカットキッズ	19日(金) 2月9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。みんなでお話しましょう。
スマイルキッズ	26日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	『新春会』おしるこで温まりましょう。子育てや療育でお悩みの方、みんなでお話しましょう。

※広報「くまの」では、町民の皆さま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。



**平成18年度人権講演会を開催しました**

12月3日(日)、中山恭子内閣総理大臣補佐官(拉致問題担当)を講師として、人権講演会を開催しました。「日本の文化は自然で、周りの人をいたわりあいながらの生活。世界中どこへ行っても日本のような文化はなかった。そんな温かい文化は残していかなければならない。」と話されました。また、5人の拉致被害者を始め、曽我ひとみさんのご家族を帰国させた逸話を話され、拉致被害者全員の帰国に国民が関心を持って欲しいと訴えられました。

(生涯学習課)

▲講師：中山恭子内閣総理大臣補佐官(拉致問題担当)



## 寒い時期こそ！からだを動かそう

お正月、どのようにお過ごしですか？



こたつの中でおせちをいただき、テレビを見ながらおやつを食べて：気が付けば1日中ゴロゴロして、ほとんど動いてなかったことはありませんか？

私達のからだは正直なので、ほんの1日ゴロゴロしただけで、筋肉は楽々モードに切り替わってしまいます。

- 姿勢が悪くなる
  - 腰痛・肩こりが起き易い
  - 基礎代謝量が減る(太り易い体質に)
  - 便秘がちになる
  - 抵抗力が落ちる
- など、ちよつと困ったことが起きてしまいます。しかも、

し、忙しい毎日、「なかなか運動もできない」という方も多いのでは？スポーツやウォーキングだけが運動ではありません。家事や通勤の合間にできる簡単な運動もあります。

まずは、テレビを見ながらできる簡単な運動をご紹介します。少しか、体を動かしてみませんか？

問合せ先 健康課  
TEL 855-1755

### ストレッチのポイント

- 数を数えながら(息を止めない)
- 反動をつけない
- 無理はしない(自分のペースで)

### 大腿部裏側のストレッチ

手先がつま先につかなくてもOK!



①背中が真っ直ぐ

②膝が曲がらないように!

10秒~30秒間 ゆっくりのばします

※床で難しい方は椅子で

イスに浅く座り片方の足を伸ばします。つま先が自分の方に向くようにして体をゆっくり倒します。



### 足の筋肉を鍛えます

太ももがお腹につくように上げます。足を下ろす時、音がしないように気を付けながら、左右交互に30回~50回行います。



膝を伸ばして足を上げ、足首を伸ばしたり曲げたりを交互に30回~50回行います。

※足が真っ直ぐ上がりにくい時は、少し下がっていても大丈夫です

### 脳いきいき元気アップ教室開催

対象 介護予防に興味のある65歳以上の方  
ところ 中央地域健康センター  
時間 10:00~12:00  
問合せ先 健康課 TEL855-1755

開催日	教室名
2月2日(金)	元気アップ体操
2月9日(金)	
2月16日(金)	食事ってこんなに大事
3月2日(金)	元気になるカラーの魔法
3月9日(金)	教室に参加してのまとめ

400ml 献血にご協力ください(受付は400ml 献血のみです)  
とき 1月27日(土) 11:30~15:30 ところ フジ熊野店  
主催 安芸ライオンズクラブ (企画課)