

# 9月の保健行事

## 9月の当番医

9月16日 豊田レディースクリニック TEL855-1913  
 9月23日 おかだ眼科 TEL855-6633  
 9月30日 はまもと皮膚科医院 TEL855-2662  
 10月7日 酒井耳鼻科医院 TEL855-2629

※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
すくすくクラブ (育児相談)	13日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	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。
	20日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	10月3日(水)	中央ふれあい館		
健康相談	19日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、 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。
	10月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	10月10日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	
マスカットキッズ	21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。
3歳児健診	21日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:45	平成16年5月1日~8月31日生まれの幼児が対象です。(対象児には個人通知を行います。)
	27日(木)	西部地域健康センター		
ポリオ生ワクチン	10月1日(月)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参してください。お口からの接種ですので接種前後1時間の食事は控えましょう。
	10月2日(火)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:00	
マザークラス	10月5日(金)	町民会館	13:30~15:30	妊娠中の過ごし方・準備品の話、妊婦体操をします。
1歳6ヵ月健診	10月10日(水)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:45	平成17年12月1日~平成18年3月31日生まれの幼児が対象です。(対象児には個人通知を行います。)
	10月15日(月)	西部地域健康センター		



## 夏の疲れを取るための食事のポイント

まだまだ残暑の厳しい日々が続きます。夏の疲れが残っている、せつかくの「秋」を楽しむことができません。

夏の疲れを取るために、血液と食事のかわりに考えてみましょう。

### 夏の暑さに血液も疲れているかも...

私達の体を流れている血液には、色々なものが溶け込んでいます。血液の45%は赤血球や白血球などの細胞で、偏った食事や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによって流れにくくなります。

### これが、「ドロドロ血」といわれるものです。

血液がドロドロになると、高血圧や、高脂血症、動脈硬化になりやすいのです。暑さ(ストレス)、あつ

さりした食事、甘いジュースやお菓子のとりすぎ、水分不足などが重なる、特に血液がドロドロになりやすくなります。

### キーワードは「オサカナスキヤネ」

栄養豊かで、血管の中をサラサラ流れる血液は、毎日色々な食品を組み合わせて食べることが大切なのですが、どのように組み合わせるかが、ポイントです。

組み合わせ方を「オサカナスキヤネ」と覚えましょう。  
 オ お茶・・・抗酸化、殺菌力  
 サ 魚・・・I P A・D H Aで抗酸化(野菜やねぎ類と組み合わせると効果的)  
 ナ 納豆・・・ナットウキ

力 海藻・・・食物繊維で血管やお腹の掃除  
 ナ 納豆・・・ナットウキ

ナーゼ、イソフラボンで血流改善  
 酢・・・クエン酸が血のかたまりを作りにくくする

キ キのこ・・・食物繊維で血管やお腹の掃除、対抗力アップ

ヤ 野菜・・・食物繊維で血管やお腹の掃除、抗酸化ビタミンが豊富(特に緑黄色野菜)

ネ ねぎ類・・・アリシン(辛味成分)で血栓予防、血流改善

『オサカナスキヤネ』を組み合わせ、「主食」(ごはんやめん類など)、「主菜」(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)、「副菜」(野菜やきのこ)のそろった食事を、「1日3食」食べるようにしましょう。また、汁物は具たくさんにして、1日1回程度にしましょう。

問合せ先 健康課  
 855・1755

## 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

針の穴見えて通らぬ暑さかな 関村光子

【講評】  
 一読して暑さの伝わる句。針の穴は見えるが暑さのための苛立ちがわかる。汗が目に入るような夏のきびしい暑さが想像されるのは即物具像された作品だからである。

入選作品  
 風蝕の阿弥陀堂より羽蟻たつ 南村 マサ子  
 裏町の路地の狭きや吊忍 別府 藤 絵  
 捨てられぬ足踏ミシンちちる鳴く 尺田 節 江  
 チーピーと小鳥の声や明易し 新田 竹 美  
 いくつまで老いたる母の草むしり 尺田 幸 三  
 藍浴衣出て来て昔恋しがり 台 木 幸 恵  
 轉りに目覚めしあとをラジオ聞く 進 藤 幸 美  
 風鈴の音に目覚めし山家かな 馬 上 芳 江  
 舗装路を青田に向ひ亀歩む 堀 野 眞 理 子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載の上、9月18日(火)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)での応募の方は、タイトルに「添削希望」を記載してください。添削原稿を返送します。  
 問合せ先&応募先  
 〒731-4292 熊野町3815番地1  
 総務課情報推進グループ(joho@town.kumano.hiroshima.jp)

## 健康自行動支援プログラム すつきりスリム大作戦!

平成19年度 後期参加者募集中  
 内容 専門スタッフ(保健師、栄養士、健康運動指導士など)による運動教室、栄養教室、個別面談を実施します。  
 期間 9月20日(木)~平成20年3月14日(金) 午後1時半~3時45分  
 主 に、水、木曜日を実施します。  
 申込方法・締切 9月10日(月)までに健康課窓口、または電話でお申し込みください。  
 要指導となった方(医療機関を受診中の方は主治医の承諾が必要) 肥満傾向の方(BMIが24.1以上) 期間を通じてなるべく欠席なく参加できる方

ところ 町民会館

参加費 2千円

### 参加条件

・町内在住20~64歳の方  
 ・住民健診等で血糖値、HbA1c(糖尿病の検査)、総コレステロール、血圧のいずれかが



→前期の栄養教室の様子  
 簡単でおいしく、身体に良い料理の紹介や試食が好評でした。

問合せ先 健康課  
 855 1755