

1月の保健行事

1月の当番医

1月13日 藤田小児科医院 TEL854-0707 2月3日 平田眼科医院 TEL854-8880
 1月20日 大瀬戸内科 TEL854-8585 2月10日 酒井耳鼻科医院 TEL855-2629
 1月27日 児玉クリニック TEL855-4700

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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
健康相談	16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、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。
	21日(月)	西部地域健康センター		
	28日(月)	東公民館		
	2月6日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	17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。
	28日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	2月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
マザークラス	25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
	31日(木)		10:00~12:30	妊娠中の栄養(調理実習)
	2月4日(月)		13:30~14:00 14:00~15:00	歯科検診 妊娠中の歯の衛生
	2月9日(土)		10:00~12:30	沐浴実習(お父さん参加)
親子の歯の相談	2月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	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。
マスカットキッズ	18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。
スマイルキッズ。	25日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	新春会、おしるこであたたまりましょう。
3歳児健診	18日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:45	平成16年9月1日~平成16年12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)
	24日(木)	西部地域健康センター		

※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。

到達回数	15回	20回	25回	30回	35回	45回	60回	90回
地区	川角	東山	萩原	石神	川角	新宮	呉地	川角
氏名	坂田理央	伊藤善子	奥道敏江	金澤敏子	渡邊澄子	平垣内辰也	脇田賢治	木村勉

(11月30日現在 敬称略)

愛の献血協力者
 11月30日(金)に西公民館で実施した献血では、約80人の人にご協力いただき、誠にありがとうございました。
 なお、左表では5回以上、5回刻みの献血回数に到達された人を紹介しています。
問合せ先
 熊野町公衆衛生推進協議会
 (生活環境課内)
 TEL 820-5606



予防のリハビリ
 寒さも本格的になり、体が硬くなったり、お出かけが辛くなったりしていませんか。少しでも体を動かして、動きにくさを予防したいものです。

ゆっくり体を動かしてみよう
 体を動かすといっても、慣れない運動を急に行うと、体を痛めてしまいます。運動に慣れている人もストレッチングや整理体操をしっかりと行うようにしましょう。

運動に慣れていない人も、ちよつとした運動で構わないので、少し体を動かしてみよう。例えば、手をグーに握ったり、パーに開いたりするだけでも手が温かくなってきます。右手をグー、左手をパーにして、次に右手をパー、左手をグーにします。それを繰り返すと頭の体操にもなり

ます。グーとチョキ、チョキとパーの組み合わせも挑戦してみてください。



心と体のつながり
 体が動きにくいからと、家の中で過ごすことが多くなると、心も動きにくくなる可能性があります。家にばかりいると、人に

問合せ先
 健康課
 TEL 855-1755

具体的なもの動かし方など、理学療法士、作業療法士(リハビリテーション専門職)等が相談を受け付けています。
 健康課までお問い合わせください。

会う機会も少なくなり、気持ち外へ向かなくなったり、外出が億劫になったりします。そして筋力など体の機能低下につながり、さらに体が動きにくくなりまます。お出かけしたり、人に会うことで心がしつかり動いていきます。
 体の動きと心の動きはつながっています。うまくつながっていくように、無理のない範囲でゆっくりと心と体を動かし続けたいものです。

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

文机に葉付の柚子をひとつ置く 別府 藤 絵

【講評】
 柚子の香りと明るさが文机の上にある。しかも黄色い上に緑の濃い葉が付いていれば絵手紙の材料にも。ひとつが生きている。

入選作品

里山の檸檬葉が散りはじむ 尺 田 泰 三
 ブラインドに影のしてをりあきあかね 大 杉 徳 子
 秋刀魚焼く匂ひ家路へ急ぎけり 新 田 竹 美
 ポケットに鍵の二つや秋深し 関 村 光 子
 空井戸に触るる枝先薄紅葉 南 村 マサ子
 蛇穴に入りたる川の暮れにけり 尺 田 節 江
 柿干して日の傾きを見てをりぬ 進 藤 聿 美
 古民家の床に以合ひの石路の花 中 馬 上 芳 江
 小春日や千鳥破風の里の宮 馬 上 佳代子
 初写真息子より良き孫の顔 台 木 幸 恵

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載のうえ、1月18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)での応募の方は、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。
問合せ先&応募先
 〒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@town.kumano.hiroshima.jp)