

4月の保健行事

4月の当番医

4月13日 倉田医院 ☎854-7050 4月27日 酒井医院 ☎855-2629
 4月20日 平田眼科医院 ☎854-8880 5月4日 宗盛医院 ☎854-1111

※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
ポリオ生ワクチン	3日(木)	町民会館	受付時間 13:15~14:00	生後3~90ヵ月未満の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参ください。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。
	7日(月)	西部地域健康センター	実施時間 13:30~14:00	
	23日(水)	町民会館		
すくすくクラブ (育児相談)	10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。
	5月8日(木)			
	17日(木)	町民会館	13:30~15:00	
	25日(金)	東部地域健康センター		
5月7日(水)	中央ふれあい館			
親子の歯の相談	10日(木)	西部地域健康センター	13:00~14:00	乳幼児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。
健康相談	21日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿、母子健康手帳の交付等を行います。
	23日(水)	東部地域健康センター		
	5月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
スマイルキッズ	25日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	参加希望の人は健康課までお問い合わせください。 健康課 ☎855-1755

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。



体のしなやかさも大事
 筋力や、柔軟性、バランスなど、体の様々な機能がうまく協調し合わなければ歩くことはできません。筋力については多くの人が意識していますが、柔軟性(体のしなやかさ)についてはどうでしょうか。以外に見落としがちではないですか。かたいからだのまま運動をするのは、さびついたはさみで紙を切っているのと同じです。切れにくいので、つ

最近、生活習慣病予防のために運動を心がける人が増えてきました。中でも、ウォーキングに取り組む人が多く見られるようになり、膝や腰を痛める人も急増しています。からだに良いことをしているはずなのになぜでしょう。



準備体操。整理体操のすすめ



い力を入れすぎて、指を切ってしまう、ということになります。運動することからだはかたくなり、柔軟性が低下しますので、からだのしなやかさがないと、必要以上に骨や筋肉に負担をかけてしまいます。その結果、歩行時に負荷のかかりやすい腰や膝が悲鳴をあげてしまうのです。



- ストレッチでしなやかなからだづくり**
 ストレッチは、ゆっくり筋肉や関節周辺の腱や靭帯を伸ばして柔軟性を高める体操で、期待できる効果は、
- ① 血行を促し、筋肉を動きやすくする。(けがの防止)
 - ② 疲労回復
 - ③ リラックス
 - ④ 肩こり・腰痛等の改善
 - ⑤ 柔軟性の維持

⑥ 関節の動きが良くなるなどがあげられます。ストレッチは子どもから高齢者まで、誰でもできる体操なので、習慣にすることで、しなやかなからだをつくることができます。せっかく行っている運動を無駄にしないためにも、ウォーキング等の運動の前には必ず行いましょう。今回はストレッチを1つ紹介します。

ふくらはぎのストレッチ

椅子を持って足を前後に開く。かかとをしっかり床につけ、ゆっくり前足を曲げて後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



「くまのセミナー」
 ～絵のみかた～

毎年大好評の「絵のみかたvol.3」です。三樹先生のマイコレクションを米蔵ぎやりに展示して、「絵のみかた」のポイントをご伝授いただきます。美術館のギャラリートークやワークショップ、はたまた「Teacher'sバンド」でもすっかりおなじみの三樹先生の、軽快なお話もお楽しみください。

時 4月13日(日)、午後2時～4時
 所 米蔵ぎやりに三田屋▽講師：三樹正則先生(美術家)美術教師(一) 熊野セミナー 伊藤 ☎854-0073 HP
<http://www.mitaya.com>
 (生涯学習課)

くまの歌壇

今月の歌壇賞

蠟梅の三つばかり咲き病棟の洗濯室に春の溢ぬ 大杉 徳子

【講評】
 「春の溢れぬ」がいい。「溢れぬ」は少し誇張した表現であるが、病院という場所での作者の感情を盛り込んだものであり、効果的である。

入選作品

作品名	作者	入選者
如月の暖かき朝光臘梅の	梢の花にやどり耀う	中井 千代子
朝霜に打ち萎れたるパンジーの	黄色陽を浴び息吹きかえす	林 幸子
積む雪をほらいて起きる南天の	赤き実ゆれてしじま深むる	田 中 洋子
まむし酒のまむしのぞきては恐れいし	娘の稼ぎゆきまむし静けし	高 松 勝子
池の辺にうす墨色の衣つけ	僧侶の如く驚凛と立つ	小 川 豊子
冬晴れの短い時間に布団干す	得した様なしあわせ気分	北 木 邦子
畦草に火を付け地神目覚めけり	農夫守りて春耕創む	進 藤 聿美
なごり雪朝の狭庭にふんわりと	椿のつばみま白につつむ	杉 谷 壽美
確実に老い行く我を諾えず	心の闇を今宵もさまよう	中 井 桂子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名(ふりがな)、年齢を記載のうえ、4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。
 問い合わせ先 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) ☎820-5601