

3月の保健行事

3月の当番医

3月14日 はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662 3月28日 藤田小児科医院 ☎ 854-0707
 3月21日 児玉クリニック ☎ 855-4700 4月4日 大瀬戸内科 ☎ 854-8585

※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)	10日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じます。(母子手帳をご持参ください)
	16日(火)	町民会館		
	26日(金)	東部地域健康センター		
	4月7日(水)	中央ふれあい館		
マスカットキッズ	12日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	☎双子、三つ子 ぴょんぴょんマットで遊ぼう。
健康相談	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください)
	26日(金)	東部地域健康センター		
	4月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
スマイルキッズ	26日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	茶話会。ゆっくりみんなでお話をしましょう。
ポリオ (予防接種)	4月5日(月)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00 (実施時間) 13:30~14:00	☎生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児 母子健康手帳と問診票をご持参 ください。お口からの接種になり ますので、接種前後1時間の飲食 は控えましょう。
	4月12日(月)	西部地域健康センター	13:30~14:00	

※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。



介護を知って介護予防

いつかは介護が必要になるかもしれない。誰かの介護をするかもしれない。そんな思いを持っている人は少なくないでしょう。介護のサービスについて知っておくことや、介護の方法を知っておくことも、介護予防につながっていきます。

●日常生活動作の中で

介護が必要になってくる場面は、日常生活の中で必ず行っている動作とつながりがあります。食事や排泄、入浴、移動などが日常的に行っている動作といえます。食事や移動などを安全に行っていくことは、介護を行う場合や、自分で行う場合でも大切なことです。例えば、食事の場面では、姿勢を少し前かがみにすると、食べ物を口まで運びや

●介護の不安を和らげるために

介護は、日常生活のすべての場面で必要となってくるわけではありません。必要なときに必要な内容について考えていくことが大切です。介護が必要になったとき、適切な練習をすることで、介護の必要がなくなっていくことがあります。また、手すりを付いたり、道具を工夫することで、介助が必要でなくなることもあ

ります。介護をあまり必要としないための練習の方法や工夫の仕方を知っていくことで、介護に対する不安な気持ち

●介護が必要になっても

いつまでも自分らしく生活できるように、健康に気をつけることはとても大切なことです。介護が必要になってもそれは変わりません。

楽しみのある生活や、家族や地域での役割を持ち続ける生活、そして人との交流を持ち続けながら、いきいきとした生活を送りたいものです。

介護予防の教室の実施や相談などを健康課でも行っています。お気軽に問い合わせください。

☎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

見送りて一人わびしき炬燵かな 台木 幸恵

【講評】

年末から来ていた子や孫が楽しく過ごした正月を祖父母の家から帰ったあとの淋しさは何と云ってよいか、しばらくは虚脱感が残る。

入選作品

野仏の雪を払い花一輪 馬 上 芳 江
産土神の太鼓の初音鳴り渡る 進 藤 聿 美
屋根裏を戦場のごと嫁が君 尺 田 泰 三

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、3月19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。

☎・申 ☎ 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@townkunanohiroshima.jp)

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポンが 残っていませんか

昨年9月に対象者にお届けした女性特有のがん検診無料クーポン券の有効期限は、9月15日から6ヵ月間としていましたが、3月26日(金)まで受診可能です。ご注意ください。

また、償還金払いは、3月31日(水)までに、健康課に請求してください。(4月1日(木)以降は、請求することができません)

新型インフルエンザ ワクチン接種券について

新型インフルエンザワクチン接種券の有効期限は、3月31日(水)です。

●生活保護世帯、町民税非課税世帯の人で、これから接種する人は、福祉事務所、税務課で接種券の交付を受け、医療機関で接種してください。

●助成の対象となる人で、接種券を利用しないで接種を受けた人は、印鑑、領収書の原本、接種済証明書、振込口座が確認できる預金通帳を持参の上、3月31日(水)までに、健康課へ請求してください。(4月1日(木)以降は、請求することができません)



☎健康課 ☎ 855・1755