行 事

相

学

健

親子ハッピー教室 29日(火)

教

学

11月13日

11月20日

スマイルキッズ。

康

親

児

すくすくクラブ(育児相談)

月

11日(金)

21日(月)

28日(月)

級 13日(日)

12月7日(水)

15日(火)

22日(火)

12月7日(水)

18日(金)

24日(木)

25日(金)

室 30日(水)

藤田小児科医院

大瀬戸内科

 \Box

場

民 体

西部地域健康センタ

中央ふれあい館

会

館

中央地域健康センター

西部地域健康センター

東部地域健康センター

西部地域健康センター

中央地域健康センター

会

会

館

館

民

民

級 12月9日(金) 中央地域健康センタ

民

育 館

町

時 間

13:00~16:00

 $10:00 \sim 11:30$

(受付時間)

10:00~11:30

(受付時間)

(実施時間)

10:00~11:30

受付時間)

▼最優秀賞◆

山根

澄弥くん

安希子さん

10:00~12:00

| 定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育てなどの | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | 相談に応じます。(母子健康手帳を

※ 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

健

乳

容

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人は、ご持参ください)

図2ヵ月ごろ~未就学児 保健師などによる乳幼児の身体測

对平成23年5月1日~8月31日生

図0歳~1歳3ヵ月までの乳幼児

歌や手遊び、歯みがきのコツなど。

※汚れてもいい服装でお越しください。

健康教室「血糖って何だろう?」

歯科医師による無料の歯科検診

彰式で、

本町から4組の親

安芸地区はつらつ家族表

歯と歯ぐきを保ちましょう。

定期健診を心がけ、

健康な

子が表彰されました。

申健康課☎855 - 1 7 5 5

沐浴実習・お父さんの妊婦体験

ご持参ください)

健康教室(栄養講座)

10:00~10:15 離乳食の終わりから幼児食の話

13:15~13:30 歯科相談、ブラッシングなどの歯 (実施時間) の衛生について。

13:30~15:00 持参物:歯ブラシ、母子健康手帳

3歳児健診で子どもと保護

家族

はつらつ家族表彰とは、

申健康課☎855 - 1 7 5 5

| 13:00~13:30 | まれの人(個別に通知します)

と保護者

10:15~11:15 持参物:歯ブラシ、タオル

から、少々の不摂生は大丈をしていますが。一まだ若い	今、あなたはどんな生活	SORTE SORTE
「必要以上に人任せに」以上に筋力を落とさない	生活する」ためには、	ACOENIE ALCOENIE

きれば、 い」など、世代によって気夫」「もう年だから仕方な 持ちはさまざまだと思いま いて、 重ねるほど、 安は誰しもが抱くものです うことが必要な場合もでて が大きいと、 ないでしょう。 かな最期を迎えることがで らしく楽しく暮らし、 「寝たきりにはなりたくな います。 しかし、 」「ピンピンコロ いつまでも元気で、 、認知症の症状が出る人ねるほど、筋力が衰えたしかし、年齢を重ねれば けれど、「ボケたくない」 誰かに介護してもら これ以上のことは 「老い」 心身機能の衰え 日常生活にお へのがい 安ら 自分

きてしまいます。 つまでも 「自分らしく

> は、 を予防することが必要にい」など、心身機能の衰え を そのような取り組みのこと を少し工夫する必要があり なってきます。 「介護予防」と呼びます。 日常生活や気の持ち方 そのために しな

介護予防は若いときから

活習慣病」とれます。だから 因には、 中 群」を防ぐような生活スタ \mathcal{O} と呼ばれる病気と、 筋肉や骨の衰えは確実に訪 る老化現象があ よる衰弱や転倒・骨折など 世代の人にも、 ルに見直すことが必要で 介護が必要になる主な原 老化現象があります。若「老年症候群」と呼ばれ などの「生活習慣病」 だからこそ、 脳血管障害(脳卒 「老年症候 脳や血管 高齢に 生

するのがおっくうになっ

いて転び やす

物忘れが激しくなっ た。

なお、

危険なサイン

不意に尿がもれることが きにくくなった 外反母趾や爪

くなった。

食事が単調になっ た。 自分の身の回りのことを

ちょっとした所でもつま 、 くなった。

思

多くなった。 うまく噛むことができな

ごすことができます 切な対策を行うことで、 身ともに健康な高齢期を過 でに始まっている危険なサ インにいち早く気付き、 高齢の人は、 適 す

接命に関わる症状ではないこのようなサインは、直 い当たることがありました ので見逃しがちですが、 このようなサインは、 熊野町地域包括支援セ

の変形で歩

仮名を振り、

または健康課にご相

円切手を同封もしくは持参してください。

また、

「添削希望」

を

コンメールのみ)での応募の人は、タイト

今月の俳壇賞 # 0)

擅

広島俳句協会会長 里風子

選

窓明けて暗くして聞く虫の 声

進

聿

美

講評

暗くして聞く、 美しい虫の声に窓を明けて聞くことは当たり 虫と心を交わすのであろうか室内の灯を消した。 これこそ虫と共生であろう。

入選作品

芋の葉の露転がして子の 鶏頭の色濃くなりて立ってを 朝顔を古き格子に這はせたり 神の島鹿の鳴き声細くなり 面顔

花に水やりをれば立つ小さき虹

俵台尺大中 木田杉村

> 幸 泰 徳 竜

恵 三

皆さんからの俳句を募集 人2作品まで)。

千惠子

句係」としてください。 総務課必着。応募方法は不問。 俳句の応募作品について添削を希望される場合は、 住所、 氏名、 年齢を記載の上、 Eメールはタイトルを「短歌俳 11月18日金までに 漢字には振り ソ 80

追記してください。添削原稿を返送します。 2 9 2 熊野町中溝一丁目

ンター 5

談ください

間健康課☎85 -

問· 申〒731 4 総務課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)

854-0707

で口腔ケアを頑張って 者の口の中を観察し、

人を表彰するものです。

12月 4日 平田眼科医院

2 854-8880 12月11日酒 井 医 院 **8** 855-2629

医 院 **8** 854-1111 11月27日 宗 盛

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。

堀野 中村

真詞く

奈美さん 敬太郎くん 結愛ちゃん 詩保子さん

支所厚生保健課☎513

(健康課

なつ紀さん

◆優秀賞◆

号

※12月7日水のみ午後 3月7日冰午前9時~ 1月10日 **閏**11月2日 ~ 2時も実施します。 (火) 2 月 1 日 (水) 1 時 11 時

¥無料 所(広島市中区基町10番52面広島県西部保健所広島支 **申問広島県西部保健所広島** (電話予約要)

5

はつらつ家族表彰について平成23年度 日 です。 月 8 日は 毎日の歯磨きと Λ, ___

い歯

0



V 検査・相談について

Н

(水) 12 月 7 日 (水)