

行事	月日	場所	時間	内容等
離乳食教室	17日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7カ月頃の乳児と保護者主に準備期から慣れてきた頃までの内容を中心に栄養士が紹介します。保護者の試食もあります。
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師等による体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。(予約不要)※5月22日(火)は栄養士による離乳食・幼児食の相談があります。
	22日(火)※	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	6月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2カ月ごろ~未就学の乳幼児持参物:母子健康手帳
3歳児健康診査	11日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行いますが、転入等で通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する3歳1カ月~4歳までの幼児(H20年12月1日~H21年3月31日生)
	24日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	16日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください。(予約不要)
	28日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	6月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
ヨガ教室	23日(水)	町民会館	13:30~15:00	リラクゼーションヨガ教室 ☎5月16日(水)までに健康課へ

## 当番医

5月13日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222      5月27日 児玉クリニック ☎855-4700  
 5月20日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662      6月3日 藤田小児科医院 ☎854-0707  
 ※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。

※日程および場所が、変更になる場合があります。  
 ☎熊野町公衆衛生推進協議会(生活環境課内) ☎820-5606

実施日	時間	場所
5月23日(水)	9:30~11:30 12:30~15:30	西公民館
8月20日(月)	9:30~11:00 13:00~16:00	東部健康センター 町民会館
11月28日(水)	9:30~11:30 12:30~15:30	西公民館
平成25年 2月24日(日)	9:00~13:00	町民会館

**平成24年度 献血について**  
 本年度の献血は、次の日程で行います。皆さんのご協力をお願いします。

## けんこう通信

# こころと体、 疲れていませんか

私たちは、普段からさまざまなストレスにさらされています。何となく気分が晴れない状態を放っておいたり、嫌なことをため込んでいたりしていることは、こころの健康を保つ上で好ましくありません。



▽リラックスするためのポイント  
 ・『吸う息より吐く息を長く』をこころがけた腹式呼吸をまず10回取り入れる  
 ・打ち込める趣味をもつ  
 ・ぬるめのお湯にゆっくりつかう  
 ・食事はゆっくりよく噛んで  
 ・家族や友人と会話を楽しむ

▽良い眠りのための生活のポイント  
 ・早起きをする  
 ・規則正しい3度の食事  
 ・軽く汗ばむ程度の運動を定期的に

・寝る前はカフェインや喫煙は避ける  
 ・2週間以上続く不眠や、日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

●身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら

こころの病気も、早く気づけば悪化を防ぐことができます。身近な人のこころと体の状態にも関心を持ち、不調に気づいたときの対処方法を知っておきましょう。

「いつもと違う」とは、口数が少なくなる、表情が暗く元気がない、好きなことにも興味を示さない、食欲がないなどのサインです。本人がこころの不調に気づいていないことも多いため、まずは一声かけてみましょう。

話を聞かせることは、指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる「聴く」姿勢でいることがとても大切です。そして、専門家や

専門機関の相談・受診をすすめます。本人が相談や受診を拒むときには、まずは家族や周囲の人だけでも相談してみてください。対処方法などの指導を受けることができます。

気軽に次の窓口へご相談ください  
 ●健康課 ☎820-5637  
 ●こころの電話  
 892・9090(月・水・金午前9時~正午・午後1時~4時30分)  
 ●広島いのちの電話  
 221・4343(24時間年中無休)  
 ●不眠電話相談  
 0120・927・225(月曜午前9時~午後1時・火曜~金曜午後1時~5時)  
 ●勤労者心の電話相談  
 0823・72・1252(平日午後2時~8時)(健康課)

## 最近よく聞く ゲートキーパーとは?

悩みを抱えた人は、人に悩みが言えなかったり、相談先や解決方法がわからない状況に陥ることがあります。このように悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、温かく寄り添い、じっくり見守り、相談に応じる人をゲートキーパーと言います。あなたもゲートキーパーになりませんか?

ゲートキーパーの心得  
 ●温かみのある対応をする  
 ●真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える  
 ●相手の話をよく聴く  
 ●ねぎらいつ  
 ●心配していることを伝える  
 ●一緒に考えることが大切  
 ●自分が相談に乗って困った時のつなぎ先を知っておく

☎健康課 ☎820-5637