

行事	月日	場所	時間	内容等
1歳6カ月児健康診査	15日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H23年4月1日~7月31日生まれの幼児 対象者には個別通知を行います。 転入などで通知が届かない場合は健康課にお問合せください。
	28日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ(育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児 保健師などによる身体測定、栄養相談、子育て相談、産後相談など。 友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ※2月26日(火)は栄養士による離乳食・幼児食の相談があります。 持参物:母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター		
	3月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	20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)。
	25日(月)	東部地域健康センター		
	3月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
こころの相談	14日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:00(要予約)	さまざまなこころの問題・不安や悩みに、精神科医が相談に応じます(無料)。 ☎健康課 820-5637

当番医

2月3日 片山医院 ☎854-0252	2月24日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
2月10日 梶山医院 ☎854-2771	3月3日 児玉クリニック ☎855-4700
2月17日 おかだ眼科 ☎855-6633	3月10日 高橋整形外科 ☎854-2222

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

※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。



からだづくりの始めよう

「いつまでも元気に楽しく暮らそう」
そのためには、正しい生活習慣を身につけ、健康であることが欠かせません。2月24日(日)開催の健康まつりでは健康づくりの役割に役立つ「ワザ」を紹介いたします。

- ◆食べる「ワザ」
- * 1日3食、バランスよく
- * よく噛んで、腹八分目に
- * 脂肪や塩分は控えめに
- * 飲酒はほどほどに



会場では、保健師・栄養士が皆さんの生活スタイルに合わせた、毎日続けられる食習慣の秘策を一緒に考える健康相談コーナーや、大人気の料理研究家・柿崎不二子さんによるクッキングステージを開催します。

- ◆リラックスの「ワザ」
 - * 無理せず、休み上手に
 - * 夜は睡眠をしっかりとする
- 会場では、心と身体のリラックス度をみるマインドバランスコーナーや、親子でゆったりハッピーヨガ教室を開催します。

◆元気アップの「ワザ」
- * 目標1日1万歩
- * 筋力トレーニングも大切

体を動かすと生活も活発になります。自分の体力をきちんと知り、自分に合った無理のない運動を楽しみながら続けることが大切です。

会場では、体力テストの実施、ステージではいつでも、どこでも、誰でも安全にできる「ゆらっとくま」熊野町リハビリ体操」を紹介いたします。

- ◆がん予防の「ワザ」
 - * 乳がんセルフチェック
 - * 乳がんは、セルフチェックや検診によって、早期に発見し適切な治療を行えば9割は治る病気です。
- 会場では、県立広島病院乳腺外科の専門医・専門看護師による相談・自己検診コーナーを特設します。

そのほか健康まつりには、お茶の間で大人気のタレント・松本裕見子さんや、熊野町観光大使・ふでりんもやってきます。

家族みんなで遊びに来て、体をよく知り、体にいい「ワザ」を毎日の習慣にしましょう。

(健康課)

第9回 健康まつり

2月24日(日) 町民会館
9:00~13:00

健康づくりの「ワザ」おしえます!

- ◆がん予防の「ワザ」 乳がんセルフチェック
- ◆食べる「ワザ」 クッキングステージ
料理研究家・柿崎不二子さんによる野菜たっぷりメニューの調理実演(無料試食)
- ◆リラックスの「ワザ」 健康運動指導士によるハッピー親子ヨガ
- ◆元気アップの「ワザ」 体力テスト・ゆらっとくま~熊野町リハビリ体操
- ◆健康応援ひろば メタボリ先生(血管年齢チェック)
マインドバランス(心と身体のリラックス度チェック)
脳年齢チェック(タッチパネルで脳年齢をチェック)
お口の健康チェック(言語聴覚士・歯科衛生士)
健康相談・栄養相談・育児相談
~紙芝居やなつかし遊び~
- ◆あそびのコーナー
- ◆献血にご協力ください(9:00~13:00)

がん検診啓発キャラクター
タレント 松本裕見子さん
熊野町観光大使「ふでりん」
に会場で会える!!



すべて無料

高次脳機能障害家族セミナー

- 2月19日(火):リハビリテーションと本人への関わり方について
 - 3月1日(金):福祉制度について
 - 3月19日(火):懇談会(テーマ)介護者が介護できなくなったら...
- ▽担当者:支援コーディネーター
- 時午後2時~午後3時
所 広島県立障害者リハビリテーションセンター
- ☎記憶障害、注意障害、遂行機能障害および社会的行動障害などの認知障害を持つている人のご家族およびそのほか関心をお持ちの人
- 申 広島県高次脳機能センター
☎0824-251455(内237)、☎0824-251094、☎koujino@rehab-hiroshima.gr.jp
(福祉課)

発達障害って、なんだろう(1)

配慮する②
【できたことをほめる・できないことを叱らない】
発達障害のある人は、ほかの人が簡単にできることでも、うまくできないことがあります。できないことや失敗したことを責めたり叱ったりすると、本人が「自分はだめだ」と落ち込んでしまったり、他の人や社会のせいにして批判的・攻撃的・反社会的行動傾向が強まったりしてしまいます。

注意をする場合は、努力している点やうまくいっている点をほめたり、できなかつたところは、どのようにすればもっとよくなるかを肯定的、具体的に伝えましょう。

* 政府広報オンライン引用
☎福祉課 820-5605

