

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	身長・体重測定、保健師などによる栄養相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達作りに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 持参物:母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
	6月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
母親学級	6月4日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	・歯科検診(無料) 妊娠中の歯のケアと正しいブラッシングについてのお話など。(予約不要) 持参物:母子健康手帳・普段使っている歯ブラシ
離乳食教室	16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	栄養士による離乳食の準備やすすめ方のお話と調理実演(保護者のみ試食あり)。 個別相談もできます(予約不要)。 ☎4ヵ月頃~7ヵ月頃の乳児の保護者
3歳児健診	10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。転入など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ヵ月~4歳までの幼児(H21年12月1日~H22年3月31日生)
	23日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	15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。血压測定・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)。
	24日(金)	町民体育館		
	27日(月)	東部地域健康センター		
こころの相談	6月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課 820-5637、西部保健所 広島支所保健課 513-5521
運動教室	28日(火)	町民会館	13:30~15:00	リラクゼーション・ヨガ教室※要予約 ※申込期限:5月21日(火)までに健康課へ
元気もりもり教室	14日(火) ~ 7月30日(火) 毎週火曜日	中央地域健康センター	13:30~15:00	よくつまずく、食事の際にむせることが増えたなど、体の衰えが気になる人のための教室です。 ☎町内在住で65歳以上の入 ※参加希望者は、熊野町おとしより相談センター(☎820-5615)か健康課にお問い合わせください。

当番医

5月5日 宗盛医院 ☎854-1111	5月26日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
5月12日 片山医院 ☎854-0252	6月2日 おかだ眼科 ☎855-6633
5月19日 梶山医院(内科のみ) ☎854-2771	6月9日 豊田医院 ☎854-2181

※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。

いきいきボランティア大募集!

熊野町では、さまざまな介護予防事業を実施しています。この介護予防事業のうち、参加者が主体的に実施しているサロン事業でのボランティアを募集しています。

平均年齢86歳のサロン参加者と楽しく活動してみませんか?
詳しい内容は、健康課までご連絡ください。

☎健康課 820-5637



※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。



知らないと思いきい サルコペニア肥満

サルコペニア肥満の正式名称は『加齢性筋肉減弱症』といわれます。名前だけ聞くと『高齢者の肥満』と思われがちですが、メタボリックシンドロームより恐い肥満とも言われています。

●サルコペニア肥満とは

サルコペニア肥満は、筋肉量や機能が低下したところ、脂肪が蓄積し、生活習慣病と歩行能力低下による寝たきりリスクが高まる肥満です。これは、若い頃の間違いだったダイエット(運動をせずに食事制限のみ行うなど)が原因でおこることもあるため、年齢に関係なく注意が必要です。

※メタボリックシンドロームとの違いは筋肉量です。

●筋肉量をチェック

筋肉量の減少は25歳くらいから始まり、運動をしなければどんどん進行します。筋肉量が落ちているかどうかは、安定した椅子に腰かけた状態から片足で立ち上がれるかどうかで確認できます(転倒の危険があるため、両足でスムーズに立ち上がれない人は行わないで下さい)。できない場合、筋肉量が低下している可能性があります。20代30代で立ち上がりにくい場合は要注意です。

●予防方法

サルコペニア肥満の予防には運動が不可欠ですが、激しい運動をする必要はありません。エレベーターを、使わずに階段を使うなど、日常生活のちょっとした工夫で十分です。高齢者には、

ゆらつとくまの体操がおすすです。

運動の他にも、筋肉を作るためバランスの良い食事が欠かせません。特に高齢者は、肉や魚などの動物性たんぱく質を積極的に取ることで大切です。そして何より、間違ったダイエットを行わないことが重要です。

●おすすの

ゆらつとくまの体操

背筋を伸ばし、左右の片足を交互にゆっくりあげます。次の日に疲れが残らない程度に行いましょう。立つのがつらい場合は椅子に座って行いましょう。



詳しくは、健康課までお問い合わせください。

☎健康課 820-5637

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

花馬酔木梵鐘ありてひとつ撞く 進藤 隼 美

【講評】

静かな寺院が想像されるのは馬酔木の花である。鐘楼に古き鐘が吊られ一人一打が許されているのは折りの鐘か。

入選作品

匂い立つ臘梅つほむ朝の道 丸 亀 幸子
子らがみなあいさつ交わす新学期 本 田 信子
おもとの実光を受けて輝やけり 俵 千恵子
寒暖にまた冬ものを掛けにけり 台 木 幸恵

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、5月17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)での応募の人は、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。

今回募集の俳句は、広報くまの6月号に掲載予定です。

申・関千731・4292 熊野町中溝二丁目1番1号

総務課法制情報グループ (joho@town.kumano Hiroshima.jp)