

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	11日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルクなどの栄養相談、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ヵ月ごろ～未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター		
	1月8日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
3歳児健康診査	1月10日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H22年8月1日~11月30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い合わせください。
健康相談	18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。(予約不要) 持参物:健診の結果・健康手帳(お持ちの方)
スペシャル講演会 ※要予約	19日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	「美味しく楽しく笑顔に・楽しいトークと調理実演」 講師:料理研究家 柿崎不二子先生 ☎12月16日(月)までに健康課へ
こころの相談 ※要予約	19日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:30	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個別に応じます。 ☎健康課 820-5637 西部保健所広島支所 ☎513-5521
スマイルキッズ。 ※要予約	24日(火)	中央地域健康センター	11:00~14:00	<クリスマス会> サンタもやってきました。 詳しい内容はお問い合わせください。 ☎12月18日(水)までに健康課へ
マスカットキッズ (多胎児教室)	26日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:00	ふたごちゃんと家族の交流を目的とした会です。体にやさしいおやつ作りを予定しています。みなさんでおしゃべりをしましょう。詳しい内容はお問い合わせください。

### 当番医

12月15日 おかだ眼科 ☎855-6633	【年始当番医 9:00~12:00】
12月22日 豊田医院 ☎854-2181	1月1日 倉田医院 ☎854-7050
12月29日 豊田レディースクリニック ☎855-1913	1月2日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
	1月3日 藤田小児科医院 ☎854-0707
	1月5日 大瀬戸内科 ☎854-8585
【歯科当番医 9:00~15:00】	
12月30日 第二井原歯科医院 ☎854-8148	12月31日 とまと歯科クリニック ☎855-3746

※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。



## お口のリラビリティ

体の動きにくさがある場合、リハビリ体操をすることで、体を動きやすくすることができるようになります。お口についても飲み込みにくさや喋りにくさがある場合は、お口のリラビリティ体操をすることで、機能を上げることが出来ます。

### ●お口の機能について

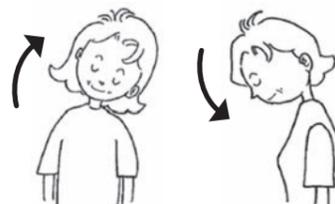
口は主に食べ物や水分を摂ったり、声を出したりする機能があります。食事の時に、しっかりと噛むことや、飲み込む機能が出来なくなると、むせの原因になります。舌などが動きにくくなると、発音はつきりせず、喋りにくくなります。

### ●お口のリラビリティ体操

口のまわりや、舌、首まわり、肩まわりを動かすこ

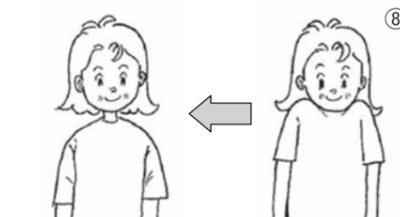
とで、飲み込みやすくなったり、喋りやすくなったりします。具体的には次のような体操があります。食事の前などに2~3回程程度行ってみましょう。

- ①頬をふくらませる。
- ②舌を出す。
- ③舌を左右に動かす。
- ④パ行をゆっくり、はつきり発音する。
- ⑤ラ行をゆっくり、はつきり発音する。
- ⑥首をゆっくり前後に動かす。
- ⑦首をゆっくり左右に動かす。
- ⑧肩をゆっくり上げ下げする。



首の体操は特にゆっくりしましょう

### 「ゆったりとくまのリラビリティ体操」より



息を吐きながら肩を下げる  
息を吸いながら肩を上げる

おいしく、安全に食べ続けることは体力の維持のために、とても大切なことです。会話を楽しむことは社会的な交流につながります。体力や人との交流はリラビリティはとても大切です。お口の清潔を保ちながら、機能を低下させないように過ごしていきたいよう(健康課)

## くまの歌壇

呉歌人協会会長  
山本敦治 選

### 今月の歌壇賞

ひとり住む朝の廚に仏壇へ  
供える飯の炊ける匂いす

林 幸子

【講評】  
毎朝、仏飯を供えてお祈りをされている作者。ひとり暮らしの中にも、ほのぼのと新鮮な朝を迎えられる姿が伺われてよろこばしい。

### 入選作品

新聞の待たるる朝はじめての	CSのカーブの活躍	大杉 徳子
食卓に揃ふ笑顔は今はなく	満月拝み語りある吾	進 藤 津 美
湯豆腐を寄せては返し一人喰ふ	冬の夜長の広すぎる部屋	野 村 洋 子
四姉妹異なる個性に育まれしが	母の仕草をつと語り合う	

### 初心者歓迎

### 短歌を大募集

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、12月20日(金)までに総務課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの2月号に掲載予定です。  
☎・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課法制情報グループ (joho@town.kumano-hiroshima.jp)  
☎820・5601