

保健行事

☎健康課 ☎820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
両親学級	13日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、最近の子育て事情など。ご家族どなたでもご参加ください。(予約不要) ☎母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児とその保護者身長・体重測定、保健師などによる母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、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)
	22日(火)	西部地域健康センター		
	8月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎母子健康手帳
乳児健康診査	11日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H26年1月1日~4月30日生まれの乳児。対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届いていない場合は健康課へお問い合わせください。
	24日(木)	西部地域健康センター		
離乳食教室	31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ヵ月頃~7ヵ月頃の乳児の保護者栄養士による離乳食の準備やすすめ方のお話しと調理実演。(保護者のみ試食あり) 個別相談もできます。(予約不要)
モグモグ 歯っぴー教室	8月5日(火)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☎9ヵ月頃~1歳6ヵ月頃までの乳幼児と保護者 歌と手あそび、歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食など。個別相談もできます。(予約不要) ☎普段使っている歯ブラシ、手拭きタオル、汚れてもよい服でお越しください。
マスカットキッズ	8月4日(月)	中央地域健康センター	10:30~14:00	ふたごちゃんとその家族の交流を目的とした会です。「夏休みの親子クッキング」を予定しています。
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。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください。(予約不要)
	23日(水)	町民体育館		
	28日(月)	東部地域健康センター	10:00~11:30	☎未就学の幼児と保護者 親子ストレッチ体操 ☎7月16日(水)までに健康課へ ☎20組
	8月6日(水)	中央ふれあい館		
親子ふれあい体操	18日(金)	東部地域健康センター	10:00~11:30	
男性料理 チャレンジ教室	8月6日(水)	町民会館	10:00~12:00	「土鍋でおいしいごはん♪」 ☎無料 ☎定25人 ☎エプロン、バンダナ ☎7月30日(水)までに健康課へ

当番医

7月13日	豊田医院 ☎854-2181	8月3日	児玉クリニック ☎855-4700
7月20日	高橋整形外科クリニック ☎854-2222	8月10日	倉田医院 ☎854-7050
7月27日	はまもと皮ふ科 ☎855-2662		

※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。

※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。



「リハビリ体操」

「リハビリ」というと、体が動きにくくなった人にリハビリの専門家が訓練をするというイメージがあるかもしれませんが、体が動きにくくなることを予防するために、自ら体操をすることも大切です。

関節が動く範囲をせましくないこと、起き上がりや立ち上がりなどの生活動作を安全に行うための筋力を維持すること、そして、家の外へ出かける体力を維持することがリハビリ体操の目標にもなります。

● **関節を動かしやすいようにしましょう**

人の体は関節が滑らかに動くことで、生活に必要な動作が成り立っています。例えば足首が動きにくくなるとつまずきやすくなり、転倒しやすくなります。肘や手首の関節が曲がったままで伸びにくくなると、服の着がえなどが難しくなり、関節は動かさないう状態が続くとかたまってしま

● **筋力を維持しましょう**

手や足の筋力が落ちると、洗濯や掃除や買い物などの家事が難しくなったり、外へのお出掛けが難しくなり、閉じこもりの原因になります。筋力を維持しましょう。

● **安全に無理せず体操を続けましょう**

体操は、体に負担がかからないように安全に行うこと、自分に合った方法や回数で無理せず続けることが大切です。

(握力をつける体操)

指をひっかけ左右に引っ張ります

(手首の体操)

手のひらを上に向けゆっくり反らします

(足首の体操)

つま先をゆっくり上下に動かします

(健康課)

熊野町には誰もが安全にできるリハビリ体操として「ゆらっとくま」熊野町リハビリ体操」があります。体操を指導する体操リーダーがグループなどから依頼を受け、活動をしていきます。また、リーダーによる「ゆらっとくま」体操教室」を開催しています。リハビリ体操を続けるためにも教室などに、ぜひお出かけください。

熊野町中溝一丁目1番1号
☎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.kumanohiroshina.jp)

● **安全に無理せず体操を続けましょう**

体操は、体に負担がかからないように安全に行うこと、自分に合った方法や回数で無理せず続けることが大切です。

熊野町には誰もが安全にできるリハビリ体操として「ゆらっとくま」熊野町リハビリ体操」があります。体操を指導する体操リーダーがグループなどから依頼を受け、活動をしていきます。また、リーダーによる「ゆらっとくま」体操教室」を開催しています。リハビリ体操を続けるためにも教室などに、ぜひお出かけください。

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

木瓜の花床の大壺華やげり 馬上 芳江

【講評】
木瓜はバラ科の落葉低木、五弁花を開き、リンゴに似た実を結ぶが春の花は見事である。花の色の鮮やかに感動した句。

入選作品

二人行くこの道の先山若葉
春炬燵食後の紅茶レモン味
踏青の頃山菜を待つ夕餉
親猫の目の厳しさや子を守る
夜桜にライト日本の粹見せる
春陽気土日あて込む畑仕事
芝桜あたり一面明るくす
菜の花の風にゆらげる昼さがり
山つつじ古里にいまも咲きあるや

尺田 泰三
堀野真理子
浜岡 麻美
進藤 隼美
小川 豊子
住吉 孝子
依 千恵子
林 世紀雄
大杉 徳子

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、7月18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、82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9月号に掲載予定です。