

# 保健行事

☎健康課 820-5637

行事	実施日	場所	時間	内容
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)。
	27日(月)	東部地域健康センター		
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) ☎4ヵ月頃~7ヵ月頃の乳児の保護者
血管若返り健康講座	21日(火)	中央地域健康センター	13:30~15:00	「コレステロールの新しい見方」中性脂肪やコレステロールの気になる方におすすめです。試食あり(無料)。 ☎4/20までに健康課へ ☎健診結果
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、保健師等による母乳・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。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。
	28日(火)	西部地域健康センター		
	5月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳

## 当番医

4月12日 おかだ眼科 ☎855-6633      5月3日 豊田医院 ☎854-2181  
 4月19日 豊田レディースクリニック ☎855-1913      5月10日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222  
 4月26日 梶山医院 ☎854-2771

※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。

## 西部地域健康センターの活動の紹介と参加者募集

事業	実施日	時間	内容
生きがいサロン	月曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	☎介護予防として体操・ゲーム等をして楽しく活動する場です。※要申込 ☎月曜日100円/水・金曜日600円(昼食代含む)
	水曜日 金曜日	10:00~15:00	
一般入浴	月曜日 水曜日 金曜日	11:00~16:00	☎どなたでも利用できます。 ☎持石鹸、タオル等は持参ください。 ☎入浴料200円(町外の方は400円)
講座 自主グループ活動	フラダンス	第2・第4木曜日	13:00~16:00
	書道	第1・第3木曜日	13:30~15:30
	生け花	第3火曜日	10:00~12:00
	カラオケ	第1・第3水曜日	10:30~12:30
	絵手紙	第2・第3金曜日	10:00~12:00
	太極拳	第2・第4月曜日	12:30~14:30
	手作り教室	第2火曜日	9:30~11:30
	健康づくり体操	毎週月・木曜日	10:00~12:00
	津田ヨ一ガ	毎週火曜日	13:30~15:30
	木目込み人形教室	第2・第4金曜日	10:00~12:00

☎西部地域健康センター ☎820-5501

※広報「くまの」では、町民の皆さんの自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。



## 朝ごはんを食べよう 取り組もう「早ね早起き朝ごはん」

春になり、何か新しいことにチャレンジしたくなる季節です。充実した毎日を送るために、今回は朝ごはんに注目してみよう。

- 自分でチェックしてみよう!
- ☐朝7時までは起きています
  - ☐毎日朝ごはんを食べている
  - ☐1日活動的に過ごすことができています

◆朝ごはんはとて大変  
朝起きると頭がぼーっとしませんか?これは、寝ている間に体がエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなっているからです。脳はブドウ糖をエネルギーとして働いているため、朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下などにつながってしまいます。ブドウ糖はご飯やパンなどの主食からとることが

できるので、朝ごはんのスタイルとして、主食と卵や野菜などのおかずを合わせて食べると良いといわれています。



### 忙しいときは

朝は通学・通勤の準備で朝ごはんを食べる時間がないという人もいます。しかし、せっかく学校や職場へ行っても朝ごはんを食べていないとエネルギー不足でやる気や集中力が出ません。忙しい時とにかく何か食べることを心がけましょう。「バナナと牛乳」でも、「コンビニのおにぎりを職場で食べる」でも良いです。家庭では、いつもご飯を準備しておくよう習慣づけたところでは、ご飯は飽きがちで、色々なバリエーションで食べることができ

◆食欲がないときは  
体がだるく食欲がないときは朝ごはんを抜いてしまうという人もいます。しかし、朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足から疲れがとれず、余計に体がだるくなるという悪循環になってしまいます。体のだるさを解消するために、朝ごはんを食べることが大切です。おかゆやお茶漬けを食べたり、大根をすりおろして食べても消化を助けます。

### ◆早ね早起き朝ごはん

毎日朝ごはんを食べるためにも、早ね早起きで生活リズムを整えることが大切です。早ね早起き朝ごはんは充実した毎日を過ごしましょう。



## くまの歌壇 今月の歌壇賞

こんもりと柔らかな葉を繁らせて  
狭庭に居座る姥目樫の木 林 幸子  
【講評】  
姥目樫を擬人化して詠まれてある。姥は祖母として、祖母のやさしさ、厳しさが庭に佇みながら家族を見守ってくれているようである。心ある作。

君が死を望みし季節また来たり  
ふと思ひ出す桜木の下 臺 信  
春よ来い曾孫揃って一年生  
未来の成長祈り込めけり 住 吉 孝子  
大地より温み戴く路のとう  
春を告げぬて希望生るる 進 藤 幸美  
「歩いてくる」 寡黙な夫今日も又  
冬のお日さま浴びて出で行く 浜 岡 麻美  
春の春を待ち侘び花嫁の  
幸あれかしと父母祈るかな 田 坂 洋子

## 短歌を大募集

初心者歓迎  
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、4月17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6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