

# 保健行事

☎健康課 ☎820-5637

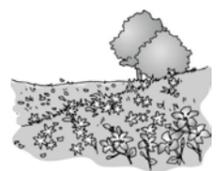
行事	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☑身長・体重測定、保健師等による母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。 ☑2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☑母子健康手帳 友達作りに気軽に気軽にご利用ください(予約不要)。
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター		
	6月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
母親学級	12日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:45 (受付時間) 9:45~10:00	☑妊娠中に気をつけること・母乳のお話・マタニティストレッチ ☑母子健康手帳(予約不要)
	6月2日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00 (受付時間) 13:15~13:30	☑歯科検診(無料)・妊娠中の歯のケア・正しいブラッシング ☑母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ
モグモグ 歯っぴー教室	22日(金)	町民会館	10:30~11:30 (受付時間) 10:15~10:30	☑歯みがきのコツ、歌と手遊びなど。 離乳食の終わりから幼児食の話、試食 ☑9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児の保護者 ☑普段使っている歯ブラシ、手ふきタオル
3歳児健診	15日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☑町内に住所を有する3歳1カ月~4歳までの幼児(H23/12/1~H24/3/31生) ☑対象者には個人通知を行います が、転入等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。
	28日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	11日(月)	熊野町民体育館	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。 ☑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)。
	20日(水)	西部地域健康センター		
	25日(月)	東部地域健康センター		
	6月3日(水)	中央ふれあい館		
	6月9日(火)	熊野町民体育館	10:00~11:30	
こころの相談 (要予約)	18日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	☑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	18日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☑リラクゼーション ヨガ体操 ☑5/15(金)までに健康課へ
元気アップ教室 (お口の教室)	6月8日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☑いつも使っている歯ブラシ等 ☑6/5までに健康課へ

## 当番医

5月10日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222	5月31日 藤田小児科医院 ☎854-0707
5月17日 児玉クリニック ☎855-4700	6月7日 大瀬戸内科 ☎854-8585
5月24日 はまもと皮膚科 ☎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。



(健康課)

安芸地区  
ホスピスボランティア  
講座受講生募集

ホスピスボランティアの基本理念、役割、緩和ケアとは、患者と家族に対するコミュニケーション、がん経験者の思い、遺族のケアなどを学び、ホスピスボランティアに必要な援助方法を理解しましょう。

▼実施期間: 5月23日(土)~10月31日(土)午後2時~5時(全8回土曜日)

所概ね安芸市民病院  
定約40名  
¥5千円

☑申受講申込書(公民館、地域健康センター設置)で受講動機などを記入して郵送(締切: 5月18日(月)必着)

安芸市民病院地域連携室  
〒736-0088 安芸区畑賀  
2-14-1 ☎827-0121

人権相談窓口 ☎228-5792 広島法務局・広島県人権擁護委員連合会  
人権にかかわる問題について 祝日を除く月~金 8:30~17:15



## ゆるっとくま リハビリ体操で「フレイル」予防

「フレイル」という言葉をご存知ですか? 英語で老衰や虚弱を意味する言葉からの造語で、筋力が低下して歩くのが遅くなる、心身の活力が低下して疲れやすくなるなどの、これまで『老化現象』と言われてきたような状態のことを表します。高齢者の多くが、この「フレイル」の状態を経て要介護状態になるため、早く気付いて正しく対応することで、予防することも可能です。

「フレイルチェック」  
☑2歳のペットボトルを運ぶのが大変になった。  
☑横断歩道を青信号の間に渡る事が難しくなった。  
☑1年間に2~3kg体重が減った。  
☑疲れやすくなった。  
☑出かけるのが面倒になった。(趣味の活動などに出かけなくなった)

これらの3つ以上あてはまると『フレイル』の疑いがあります。

- 【フレイルの予防と対策】
- 定期的ウォーキングやストレッチ体操を行う。
  - タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分に摂る。
  - 自分の身体の状態や活動量をセルフチェックする。
  - 予防接種を受けるなど、感染症予防を心がける。
  - 手術を受けた際には、栄養をつけるとともに、早めのリハビリを心がける。
  - 内服薬が多い(6種類以上)人は主治医と相談する。

▼ゆるっとくま体操教室に参加しましょう  
フレイルの予防にかかせない食事や健康管理は、「健康相談」を活用してください。また、ストレッチ体操等は、熊野町独自の「ゆるっとくまリハビリ

体操」がお勧めです。この体操は、生活に必要な機能の維持を目的にした体操で、どなたでも気軽にできる体操です。体操リーダー達が、「ゆるっとくま体操教室」を開催しています。

### ゆるっとくま体操教室

場所	日時
東公民館 和室	第1木曜日 10:00~11:00
西公民館 第2・3会議室	第1月曜日 (5月は11日) 13:30~14:30
中央地域健康 センターダイローム	第2木曜日 13:30~14:30

ぜひ、お近くの会場に足を運んでみてください。体操教室で色々な人と出会い、体を動かすことで、フレイルを予防しましょう。なお、教室は変更になることがありますので、詳しい日程は健康課にお問い合わせください。  
☎健康課 ☎820-5637

## 初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句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、5月15日(金)までに総務課必着をお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。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平成27年7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

## 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

菜の花に日ごとの光新しき 浜岡 麻美

### 【講評】

日々同じでないのが自然、また菜の花も日毎に違います。素直な新しい目と心で見れば万物皆新鮮。

### 入選作品

元旦の海に浸かりし大鳥居 林 世紀雄  
山茶花の八重も一重も咲き競ひ 堀野真理子  
ひな飾り友と一日遊びけり 住吉 孝子  
波の上かもめ群れる春の昼 進藤 隼美  
猫2匹細目寄りそひ春うらら 俵 千恵子  
木々の芽の濃くなる日和続くかな 馬上 芳江

### ゼロの日運動

「10:20・30の0のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。