

行事	実施日	場所	時間	内容	
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☎2か月頃~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) ☎母子健康手帳	
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30		
	25日(火)	西部地域健康センター			
	9月4日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00		
	9月9日(水)	中央ふれあい館			
健康相談	19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)	
	24日(月)	東部地域健康センター			
モグモグ 歯っぴー教室	21日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食、歌と手遊びなど。 ☎9か月頃~1歳6か月頃の乳幼児の保護者 ☎普段使っている歯ブラシ、手ふきタオル汚れてもよい服でお越しください。	
住民健診	26日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) ※決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場下さい	申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付します(検診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。健診料金をご持参ください。 ※健診料金が無料になる証明書は健診会場で提出していただきます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)	
	27日(木)				
	28日(金)				
	8月30日(日)~9月4日(金)	町民会館			
	9月8日(火)~12日(土)				
	9月15日(火)				熊野町民体育館
	9月16日(水)				

※住民健診のため、次の行事はお休みします。健康相談：9/2(水)・9/16(水)

## 当番医

8月16日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222      8月23日(日) はまもと皮ふ科 ☎855-2662  
8月30日(日) 児玉クリニック ☎855-4700      9月6日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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。

## 被爆二世 健康診断のお知らせ

☎両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当し、県内に居住している人  
▽広島被爆：昭和21年6月1日以降に生まれた人  
▽長崎被爆：昭和21年6月4日以降に生まれた人  
☎役場、各地域健康センター、公民館などに用意してある専用はがきに必要事項を記入し、広島県健康福祉局被爆者支援課へ提出  
▽申込期間：平成28年1月31日(日)※消印有効  
▽実施期間：平成28年2月29日(月)  
☎無料  
※詳しくは、各施設にあるリーフレットをご覧ください。  
☎広島県健康福祉局被爆者支援課 ☎513・3116 (ダイヤルイン)

# 生活リハビリテーション

リハビリテーションには、病院での専門職による機能訓練だけでなく、在宅で、その人らしく生活するための活動も含まれます。基本的な生活動作(食事・排泄・入浴など)や外出などの活動を行うことがリハビリテーションにつながっています。

○食事について  
おいしく食べることは活動のエネルギーにつながります。食事の際にはしっかりと安全な姿勢で座り続けることで、飲み込みや、食事動作が楽になります。また、自分で食べることができるよう持ちやすいお箸を使うなど、便利な道具などを活用することも生活リハビリでは大切なことです。



つまみやすい箸

○排泄について  
気持ちよく排泄ができることは人の尊厳にも関わりが深いことです。トイレまでの移動や、便座からの立ち上がりなど様々な動きが排泄動作に含まれます。トイレへ行き続けることで、筋力や生活機能を維持することもできます。手すりを付けるなど安全に動作を行うことも大切です。



すっきり

○入浴について  
入浴は清潔を保つことや、リラクゼーションなど気持ちの面にも影響があります。出入りが難しい場合は、入浴椅子や手すり、すべり止めマットを使用するなどして安全・安心な入浴動作につなげることもできます。

○外出について  
心身に動きにくさがある場合、外出の機会が減り、人との交流もなくなり、一層心身が動きにくくなるという悪循環に陥ることがあります。家庭や地域でも役割を持ちながら社会的な生活を続けたいものです。

熊野町には誰でも安全にできる「ゆらっとくま」熊野町リハビリ体操(通称・ゆらっとくま体操)があります。生活動作に役立つリハビリ体操を、体操教室も開催していますので外出の機会に活用してください。

○相談について  
実際の生活場面でのリハビリについて、一人で考えずにリハビリの専門家や専門機関に相談をしてみましよう。健康課でも相談を受けています。ぜひ声をかけてください。  
☎健康課 820・5637

## くまの歌壇

呉歌人協会会長  
山本 敦 治 選

### 今月の歌壇賞

山間の緑の木立に眠る夫

墓に手向ける赤きなでしこ 林 幸子

### 【講評】

大自然の中に抱かれるように眠っておられる夫。供花は自生種の撫子。作者の想いが赤い撫子のイメージに象徴されていて、味わい深い作。

### 入選作品

白服に衣更えたる級友の  
眩しさ今も遙けし青春 臺 信

命燃ゆる日々営みの生き甲斐は  
長寿の秘訣健康感謝 住 吉 孝 子

鉢の中太い茎先筆蒼  
情熱貫ふ赤アマリリス 進 藤 幸 美

悶々と眠れぬ夜の悩ましき  
花の色香が悲しくもあり 浜 岡 麻 美

### 初心者歓迎

## はなごころ

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、8月14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10月号に掲載予定です。

☎申 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

### 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。