

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)	9月15日(火)	町民会館	13:30~15:00 ※時間変更して います	☎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 ※町民会館でのすくすくクラブは定例で は午前開催ですが、 <u>今月のみ午後開催 です。</u>
	10月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
3歳児健診	9月25日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。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。 ☎町内に住所を有する3歳1か月～4歳まで の幼児(H24年4月1日～H24年7月31日生)
	10月1日(木)	西部地域健康センター		
元気アップ教室	9月28日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:30	『足の健康』あなたの足を元気アップ!講 師:広島県立大学 准教授 長谷川正哉 氏 ☎24日(木)までに健康課へご連絡ください。
健康相談	9月28日(月)	東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 果をお持ちの人はご持参ください(予約 不要)。
	10月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
一般健康教室	9月30日(水)	西公民館	10:00~11:30	運動教室「リラックスリンパマッサージ」 講師:リンパトレーナー 竹本真弓 氏 自宅で行うことのできるストレッチやリンパ マッサージを実践します。ミニ栄養教室も 行います。 ☎25日(金)までに健康課へご連絡ください。 定30人
マスクットキッズ (多胎児教室)	10月3日(土)	町民会館	10:00~11:30	ふたご・みつごの会。みなさんでお話しし ましょう。ご家族で参加を待っています。
母親学級	10月6日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	歯科検診(無料)妊娠中の歯のケア・正し いブラッシングなど ☎母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ

※住民健診のため、次の行事はお休みします。健康相談：9/16(水)

当番医

9月13日(日)大瀬戸内科 ☎854-8585 9月27日(日)平田眼科医院 ☎854-8880
9月20日(日)倉田医院 ☎854-7050 10月4日(日)酒井医院 ☎855-2629

※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。

5期生大募集

ゆらっとくま～

熊野町リハビリ体操リーダー養成講座

超高齢社会到来！熊野町の高齢化率 約32% (H27年6月末現在)
いつまでも自分らしく暮らすためには、生活機能の低下を予防していくことが
大切です。この講座は、健やかで豊かな生活を送るために、ゆらっとくま～体操
を普及するリーダーを養成する講座です。



☎熊野町にお住まいの方で、原則全ての講座に参加でき、体操リーダーとして活動していただける方。

☎10月9日～12月11日までの毎週金曜日(全10回)10:00～15:30

☎中央地域健康センター デイルーム 定30人 ☎10月2日(金)まで

☎健康課 ☎820-5637 熊野町おとしより相談センター(福祉課内) ☎820-5615



『ほめ上手になる』

育児相談のなかで「子ども
がなかなか言うことを聞いて
くれない」「何をどのように
ほめてよいのか分からない」
と相談を受ける事があります。
ほめることには様々な意味が
ありますが、声のかけ方やほ
め方を工夫することで子ども
との生活が今よりも過ごしや
すくなるかもしれません。

▼子どもは注目されたい

観察してみると、子ども
の行動は大きく左の3つの行
動にわけられます。

- ① **好ましい行動**：当たり前だ
けど続けて欲しいこと、歯を
みがく、自分で着替えるなど
- ② **好ましくない行動**：今して
いて減らしてほしいこと、お
店で騒ぐ、不平を言うなど
- ③ **危険な行動**：危ないこと、
道路に飛び出す、石を投げる
など



子どもは注目が好きで、
『ほめられる注目』も、いた
ずらなどで『注意される注
目』も両方とも欲しい傾向
があります。『好ましい行動
に注目し、行動をほめること
で、好ましい行動が増え、結
果として好ましくない行動が
減る』ほめるにはそんな効果
があります。

▼ほめ方のコツ

- ① **行動をほめる**
何をほめているかを言いま
しょう。「優しい子だね」
「エライね」だと子どもは何
が良かったのか分かりにくい
です。「順番を変わってあげ
て優しいね」「片づけること
ができてエライね」など具体
的な行動をほめましょう。
- ② **タイミング**
完了してからほめていませ
んか？好ましい行動をやり始
めた時、やっている最中、指
示にすぐに従った時など、で
きるだけ早いタイミングでほ
めましょう。

③ 視線・からだ

大人が上から見下ろしてい
るような状態では、子どもは
威圧感を感じる場合があります。
子どもは視線に合わせると
声をかけましよう。遠くから
ではなく、近づいた方がほめ
られた感覚が強くなります。



④ 表情・声の調子

いつも満面の笑みというの
は大変ですが、笑顔などの穏
やかな表情や温かみのある声
で、大人がうれしそうと思っ
ていることが伝わるような表情
や声を示しましょう。

⑤ ことば

短く、簡単にほめましよう。
ほめ言葉も長すぎると子ども
は何を言われているのか分か
らなくなる場合があります。
また「いつもやってくれたら
いいのに」とほめた後に言
いそうですが、ほめられた気
持ちは薄まるので皮肉や批判
を付けずに言いましよう。
ほめられると気分が良くな
る人が大半です。子どもに限
らず身近な人からほめてみて
はどうでしょうか。

(健康課)

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

鶯の声を遠くに湯浴みかな

林 世紀雄

【講評】

湯浴みという言葉が身を癒す。しかも遠くで鳴く
鶯、声を聞きながらの湯浴みは身も心も癒したので
ある。

入選作品

合歓の花白い小さな美術館
手を合わせほつぺのような桃供へ
薫風や古希・米・卒の三姉妹
蓮の葉の凹に光る水の玉
崖上に木苺の垂れ熟れてをり
竹林に琵琶の音響き初夏の風
夏野菜並べてありぬ道の駅

中 川 佳代子
堀 野 眞理子
住 吉 孝子
進 藤 津 美
俵 千恵子
俵 岡 芳美
馬 上 江

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、9月11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」。なお、俳句の応募作品については添削を
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11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よう。

※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。