

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

3月12日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771 4月2日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222
 3月19日(日) 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913 4月9日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662
 3月26日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633

☆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。

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人は持参ください(予約不要)。
	27日(月)	東部地域健康センター		
	4月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
モグモグ歯っぴー教室【要予約】	17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、汚れてもよい服でお越しください。 ☎子育て・健康推進課(16日(木)まで)
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、保健師などによる母乳やミルク、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)。 ☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
	4月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
けんこう華齢教室	21日(火)	くまの・みらい交流館	10:00~12:00	「こらない体づくり」肩こりや腰痛などにお悩みの人、こらない体づくりのための方法をお伝えします。 ☎子育て・健康推進課(17日(金)まで)
両親学級	26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・最近の子育て事情・大きなおなかを体験してみよう ☎母子健康手帳 動きやすい服装でお越しください。
のびのび親子教室(お弁当作り編)	28日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食(予約不要)。同日時に実施のすくすくクラブも利用できます ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者

※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。

大型遊具が設置されました

このたび、くまの・みらい交流館広場の大型遊具設置工事が完了しました。オープンを記念して近くの保育園、幼稚園の園児と一緒にテーパーカットを行いました。

これまで町内には無かった、子どもたち念願の大型遊具を設置した芝生広場です。ぜひご家族で遊びにお立ち寄りください。

利用にあたってはみんなのマナーを守り、快適な広場にすするよう心がけましょう。※芝生養生のため一部立ち入りを禁止しますので、ご注意ください

☎ 854・1673
 ☎ 854・1673
 町民会館



高齢者の「閉じこもり」をご存知ですか

○閉じこもりとは？

家の外に出られる状態であるにも関わらず、一日のほとんどを家の中や庭先で過ごし、週に1回も外出をしないことを「閉じこもり」といいます。昨年と比べて外出の回数が減っている場合も心配です。

○どんな影響があるの？

閉じこもりがちな生活を続けると、生活が不活発なことが原因で心身の機能が低下してしまいます。また、認知症やうつなどにかかりやすくなるとも言われています。



○閉じこもりの原因は？

高齢者の閉じこもりのきっかけとなる要因は次の3つに分類され、お互いに影響しています。

① 身体的な要因

老化による体力の低下、転倒による骨折、脳梗塞などの後遺症等

② 心理的な要因

転倒の心配から外出する自信がない、生きがいがないなど
 ③ 周りの環境による要因
 家族が心配するため外出できない、友人や仲間が近くにいない、坂道や階段が多く外出しにくいなど

○いつまでも自分らしく生活するために、まずは今できることから始めてみましょう。

●生活リズムを整えよう

朝起きる時間、寝る時間は決まっていますか。食事は朝昼夕の三食をきちんと食べると活動の力になります。家庭の中でも家事や買い物などの役割をもとると、生活にハリがでますね。

●外に出かけてみよう

ウォーキングは10分程度からスタートしてみてもいいかが

でしょうか。お出かけ場所として地区ではサロンが開かれています。他にもシルバリーハビリ体操教室などが行われています。

●趣味やボランティア活動に挑戦

興味のあることにチャレンジしてみることもいいですね。公民館や各地域健康センターでは興味深い教室等が開催されています。地域では高齢者の知識や経験が必要とされています。高齢者支援課でも地域づくり・介護予防のボランティア「シルバリーハビリ体操指導士」の募集をしています。



○まずはご相談ください

気軽に高齢者支援課へご相談ください。さまざまなサービスマや地域の活動についてご紹介いたします。

閉じこもりを予防して、自分らしい生活を続けていきましょう。

(高齢者支援課)

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

手術日を朱で囲ひたる古暦

【講評】

古暦に注目。今は手術の結果がよくなって不安がないのでしよう。あのときは手術で悩んだが、という回想

友岡 厚子

入選作品

雪除けの雪の重さにとまどひぬ
 湯気立てる七草粥を姉と食ぶ
 桃の花地蔵の膝の五円玉
 牡丹雪庭に染まらず消えにけり
 元日や芳醇の味咽潤む
 映染めるオレンヂ色の初日の出
 分水嶺越ゆる列車や山は雪
 秋の山友と降り立つ静けさよ
 辻地蔵社の朽ちて冬の月
 大寒波女子駅伝の始りぬ

新田 竹美
 大川 佳代子
 中川 竜哉
 中岡 麻美
 浜岡 津美
 進藤 千恵子
 南村 マサ子
 俵村 千恵子
 林 孝子
 住吉 孝子

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、連絡先を記載のうえ、3月17日(金)までに商工観光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5月号に掲載予定です。
 今回募集の俳句は広報くまの5月号に掲載予定です。
 ☎ 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano.hiroshima.jp) ☎ 820・5602

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。