

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

3月11日(日) 片山医院 ☎854-0252 4月1日(日) おかだ眼科 ☎855-6633
 3月18日(日) 梶山医院 ☎854-2771 4月8日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
 3月25日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913

※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
両親学級	11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・大きなお腹を体験してみよう。 ☎母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。
けんこう華齢教室【要予約】	14日(水)	くまの・みらい交流館	(受付時間) 13:15~ (実施時間) 13:30~15:30	「しなやかな体づくり～季節の変わり目を元気に過ごそう～」 ☎ストレッチや筋力をつける体操を行います。試食もあります。 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします。)
すくすくクラブ(育児相談)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	お子さんの身体測定、保健師などによる母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後の体調の相談、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) ☎2カ月頃～未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
健康相談	4月6日(金)	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。健康手帳や健診の結果をお持ちの人はご持参ください。(予約不要)
	26日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
のびのび親子教室	4月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	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～未就園の幼児と保護者
	27日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	
マスカットキッズ(多胎児教室)	28日(水)	町民会館	10:00~11:30	ふたご・みつごの会です。皆さんでお話しましょう。

※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。



ストレスで

誰でも、ある程度のストレスを抱えていることは普通で、私たちがイキイキと生活するために必要な物だと言われている。

ですが、長期にわたって強いストレスを受けたり、うまくガス抜きができないと、心身に異常が現れ始めます。

また、このサインに気付けないでいると、更に症状は進行し、うつ病を発症してしまいます。

【生活習慣を整える】

体と心は密接につながっており、体調を崩せば気持ちには沈みがちになってしまいます。

生活習慣を整えることは心の健康を保つために重要な基盤になると言えるのです。



○ストレスをためない方法を知る

ストレスをためない方法として悲しみや辛さなどの気持ちを書き出す。もしくは人に相談する方法があります。

ためこんだ感情を言葉にすることで、今の状況を整理することができ、誰かに聞いてもらうことで安心感を得ることもできます。

また腹式呼吸をする方法もあります。体がリラックスすることで同時に心を安らげることができます。

○みんなでのこころの健康づくり

苦しみを一人で抱えず、早めに専門家(医師・看護師・保健師など)に相談することが大切です。

子育て・健康推進課でも相談窓口を設置しています。

うつ病を防ぐためにも早い段階での相談をお勧めします。

(子育て・健康推進課)

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

星の空突き刺す如く冬木立

友岡 厚子

【講評】

晴れた星空は研ぎ澄まされて冴えている。その星に向かって冬木の枝先が伸び、あたかも突きささっているようだ。見方が鋭い。

入選作品

忘年会はずむ顔増す高齢者
 賀状来ぬ旧友の安否を訪ねをり
 元朝の健康笑顔の祝箸
 南天の実に赤々と日の当る
 宝船暦の予定眺めいる
 書いてまた書いてほめあふ年賀状
 山里の紅葉遅し我が故郷

依 千 恵 子
 新 田 竹 美
 住 吉 孝 子
 浜 岡 麻 美
 大 杉 徳 子
 進 藤 子
 野 呂 陸 月

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募集しています。初心者歓迎。(俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、3月16日(金)までに地域振興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円切手を同封また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。
 受付 〒731-4292 熊野町中溝二丁目1番1号 地域振興課
 ☎820-5602 (kanako@town.kumano.lg.jp)

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。