

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

## 当番医

9月16日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771      9月23日(日) 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913  
 9月30日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633      10月7日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222  
 ☆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
すくすくクラブ (育児相談) ※9月18日(火)は お休みします。	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	お子さんの体重・身長測定、保健師等による母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。
	25日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	
	10月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	10月10日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
5歳児相談 【要予約】	13日(木)	くまの・こども夢プラザ (※会場を変更しました)	予約した人に別途お知らせします。	保健師・心理職等がお子さんの発達などの相談に応じます(予約制)。定員になり次第受付を終了いたします。
	10月2日(火)			☎H25年4月2日~H26年4月1日生 ☎子育て・健康推進課
モグモグ教室	14日(金)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:00	離乳食の終わりから幼児食の話など(予約不要)。 ☎9カ月~1歳6カ月の乳幼児と保護者
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人はご持参ください(予約不要)。
	10月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
1歳6カ月児健診	21日(金)	くまの・こども夢プラザ (※会場を変更しました)	(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子育て・健康推進課にお問い合わせください。
	26日(水)			☎町内に住所を有する幼児(H28年11月1日~H29年2月28日生)
のびのび親子教室	25日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください。(予約不要) ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者
けんこう華齢教室 【要申込】	27日(木)	町民会館	13:30~15:30	睡眠から始める♪認知症予防① 講師:田中秀樹氏(広島国際大学教授) ☎9月26日(水)までに子育て・健康推進課へ
乳児健診	10月1日(月)	くまの・こども夢プラザ (※会場を変更しました)	(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子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H30年5月1日~H30年6月30日生)
母親学級	10月9日(火)	くまの・こども夢プラザ	13:30~15:15	<栄養編>妊娠中の体重管理のポイント、妊娠中から産後の食事、おすすめメニューの試食(予約不要) ☎母子健康手帳

※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。



## くまのの体養は長期的で

7月の西日本豪雨から2カ月が経過し、復旧が進み始めましたが、こころに受けたダメージが回復するには時間がかかることがあります。

### ●災害時によくある変化

- ・災害のことは話したくない
- ・気持ちが落ち着かない
- ・悲しいはずなのに涙が出ない、感情がない
- ・自分の事で精いっぱい、周りの人を思う余裕がない
- ・不安で眠れない

### ●復旧が進み始めてから

- ・復旧のために何かしなくてはと焦る
- ・気分が高揚して(気持ちがハイになる)、無理をしてしまう
- ・被災地に関する報道が減り、取り残されたような気持ちになる
- ・被害の少なかった人との気持ちの温度差を感じる、わ

かつてもらえないと感じる

### 【直接被害を受けていない人も要注意】

渋滞がひどい、物資が十分でない、テレビで報道を見ると気持ちが落ち込む、「頑張ろう○○」というスローガンをみると自分だけ頑張っていない気がして無力感を感じるなど、直接被害を受けていない人もダメージを受けることがあります。

ボランティアなどで被災地を訪れる人、被災者を支援する職業の人にも要注意です。被災者の気持ちを察するあまり、被災者の気持ちと自分の感情と区別がつかなくなり、大きな疲労感を感じます。

### 【ストレスを長引かせないためのコツ】

・信頼できる人に気持ちや出来事を話す。

・心が落ち着く場所や部屋を確保する。

- ・強制的に休みの日を設ける
- ・「大丈夫なふり」をしない
- ・運動をする
- ・余暇を楽しむ(こんな時に楽しんではいけないと思わなくて良い)
- ・睡眠・休息・食事を十分にとる

### 【二番大切なのは、あなたの命】

こころやからだの不調が続くときや、辛すぎると感じるときは、遠慮せず専門家(医師・看護師・保健師等)に相談しましょう。あなたのことを思う人が、周りにはたくさんいます。

▽相談窓口: 子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

## 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

歩を止めて初音聞き入る山路かな 林 世紀雄

### 【講評】

鶯、ほととぎすなど、その年の初めての鳴き声、季節は春、春だからこそ冬を経て春になった喜び、足も止まるであろう。

### 入選作品

しもつけの次々咲いて庭明し  
合歓の花七つ典れば母の里  
山里に住む喜びや夏わらび  
被災者の背中におもし溽暑かな  
渾身で書きし短冊今日七夕  
雨上がり虹色の風白紫陽花

進藤 隼美  
中川 佳代子  
新田 竹美  
友岡 厚子  
大杉 徳子  
俵 千恵子

### 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、9月21日(金)までに地域振興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「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11月号に掲載予定です。

☎ 731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課 (kanko@town.kumano.hiroshima.jp) ☎ 820-5602

### ゼロの日運動

0の付く日(10・20・30日)はテレビゲーム・スマホの使用を控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

シルバークラブ体操教室情報 いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です  
 西東公民館 毎週木曜10:00~11:00 ※町民会館はお休みします。  
 西くまの・みらい交流館 9月18日(火)、10月9日(火) 13:30~14:30