

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

3月17日(日)片山医院 ☎ 854-0252 3月24日(日)梶山医院 ☎ 854-2771
 3月31日(日)豊田レディースクリニック ☎ 855-1913 4月7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
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる体重・身長測定、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)。 ☑妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☑母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	
	4月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
両親学級	17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。(予約不要) ☑妊婦と夫や祖父母などの家族 ☑母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。
	20日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 本人やご家族、その他の人も気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています。認知症チェックも行っています(予約不要)。
健康相談	20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。
	25日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
のびのび親子教室	26日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	▷テーマ・お弁当作りのコツ 食育サポーターによる食体験コーナーや試食もあります。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。

子育て支援センター エンゼル通信

●子育て支援センターの主な予定 (いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
9日(土)	10:00	夢プラザフェスタ(終日)
13日(水)	9:30	子育てなるほど講座「しつけ」
15日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11カ月)
19日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
20日(水)	11:00	3月生まれのお誕生会
22日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)
25日(月)	9:30	マスカットキッズ(おひさまルーム内)
4月2日(火)	9:30	ふわふわベビー(妊娠中~11カ月まで)
4月3日(水)	10:30	子育てなるほど講座「遊びの中の困った」

●パステルルーム 地域での活動拠点としてご利用いただけます。
 ※パステルルーム開催日に、くまの・こども夢プラザ内子育て支援センターも利用できます。

実施日	開始時間	場所
4月3日(水)	13:30~15:00	東部地域健康センター

- おひさまルーム 上記日程以外の日の9:30~11:30
- 「パパとおひさま」(毎月第2土曜日)9:30~11:30
 パパも「おひさま」デビューしてみませんか? もちろんご家族もOKです!
 ※3月9日(土)は10:00~12:00
- 「うたとおはなしの広場」(第1・3金曜日)14:30~15:00
 ※4月から第2・4金曜日に変更となります。

親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

- お誕生会 毎月1回お誕生月のお子さんをみんなで祝っています。
 - ほっとる一む(月~金曜日)13:00~15:30
 ※12日(火)、4月9日(火)休み。
 ※第3水曜日のみほっとる一むベビー(11カ月までの乳児対象)
ベビーマッサージ(14:00~)ほっとる一むベビーの中で行います。
 ☑バスタオル1枚、ベビーオイルまたは保湿剤(なくても可) 飲み物(水分補給) ☑無料 ※予約不要
 - マスカットキッズ
 ふたご以上のお子さんごとの家族の交流の日です。
 - 親子ふれあい体操 参加親子募集!!
 親子で体を動かし、ふれあいを楽しみたい♪
 ☑毎月第2火曜日10:00~11:00 前期6回(4月~9月)1回目4月9日
 ☑子育て支援センター(くまの・こども夢プラザ 2F)
 ▷講師 大歳千絵氏(NPO法人熊野健康スポーツ振興会)
 ☑乳幼児とその保護者 ☑無料 ☑10組
 ※3月14日(木)から申込受付を開始します。
- ※いずれの事業も変更する場合があります。
 ※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター
 (くまの・こども夢プラザ内) ☎ 820-5502 ☎ 855-0805
 開設日時(※年末年始、祝日除): 月~金曜日 9:30~17:00
 第2土曜日 9:30~11:30
 (子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00)



くまの健康を守るために

平成30年7月豪雨災害は、誰もが経験したことのない、大きな災害でした。

大きな災害などでショックを受けたところは時間と共に変化し、回復へ向かっていきます。



「ともにまえへ」(広島県健康福祉局健康対策課) 引用

●茫然自失期
 強いショックで茫然自失となり危険をかえりみない行動に出たりする。

●ハネムーン期
 被災者同士が強い連帯感で結ばれ、助け合い、温かいムードに包まれる。

●幻滅期
 疲れがピークとなり、やり場のない怒りから様々なところへの不満が噴出する。トラブルや心身の不調が現れやすい。

●再建期
 日常が戻り始め、生活の立て直しへ向かい始める。

すべての人がこのような変化を経験するわけではありませんが、同じようなパターンがみられます。

回復には長い時間が必要になります。無理に忘れようとする逆効果になることがあります。ゆっくり時間をかけて日常を取り戻すようにして、できることから取り組んでみてください。

●ここからの変化
 次の項目で、自分自身の健康状態を確認してみてください。

●からだの調子について
 □眠れない、朝早くに目が覚める。
 □熟睡感がない。

- 食欲がない。
- 疲れがとれず、体がだるい。
- 何もないのに胸がドキドキする。
- 悪い夢、変な夢ばかり見る。
- 気持ちについて
 □悲しさや寂しさが強い。
- イライラしやすくなる、怒りっぽい。
- 気分が高揚してしまう。
- 好きなこともやりたくない。
- 物音などに敏感になる。
- 悪いことをしたように感じて自分を責める。
- 行動について
 □決断力が鈍くなった。
- 人に会うのが面倒くさくなった。
- 涙もろくなった。
- 飲酒量が増えた。

「ともにまえへ」(広島県健康福祉局健康対策課) 引用

自分自身や周りの人に、現在もこのような反応が続いたり、日常生活に影響があると感じる場合は、保健師などに相談してください。健康相談でも相談できますのでご利用ください。

(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

白梅や男点前の指の先

【講評】

茶道の本来には男性が多いようですが男性の指の使い方が手本。良く観察した句。

入選作品

- 初硯佳き墨の色筆ふくむ
 とんど焼護国神社を訪ねをり
 米寿なれ車椅子より春日受く
 山茶花のこぼれつぐ日の夕べかな
 冬ざれて水害恐し顧みる
 水害のあとに思いの駆け巡り
 鳥の声近く遠くに山眠る

- 友岡厚子
 新田竹美
 大杉徳子
 進藤隼美
 俵千恵子
 住吉孝子
 林吉世紀雄

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22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。
 問い合わせ先 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のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。