



3月15日~21日は「こころの健康づくり週間」
こころの健康を守ろう

3月15日~21日は「こころの健康づくり週間」です。3月は受験シーズンや仕事での人事異動や昇進などプレッシャーを感じやすく身体的にも、精神的にもストレスの負荷がかかりやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症の流行が予想以上に長く続き、流行前のような生活に戻れず、不安や、ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

＜ストレスとうまく付き合うポイント＞

| | | |
|---|---|--|
| <p>ポイント1 完璧主義をやめる</p> <p>完璧主義が行き過ぎると、本人や周囲を息苦しくさせることがあります。</p> <p>「80%でよしとする」「完璧な仕事より最善の仕事で良い」とする考えを持つことで、周囲とも円滑になります。</p> | <p>ポイント2 自分の時間を作る</p> <p>1日30分程度はリラックスできる時間を作ってみましょう。「お風呂にゆっくり入る」や「寝る前に音楽を聴く」など日常の煩わしさを一時的にでも忘れられる時間を作ることが大切です。</p> <p>積極的に気分転換を行うと勉強や仕事の能率もよくなります。</p> <p>能率UP!</p> | <p>ポイント3 声を出して笑う</p> <p>ストレスの多い現代、笑う機会が少なくなっていますか？</p> <p>笑うことは、免疫力を高め、さまざまな病気を予防したり、神経を整え脳を活性化させたりする効果があります。</p> <p>この効果は、作り笑いでもあるといわれています。ぜひ意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。</p> |
|---|---|--|

熊野町では、「こころの相談」を年4回開催しています

仕事、家族、健康など、生活しているなかで精神的なしんどさ、生活のしづらさを感じることはありませんか？
気軽にご相談ください。

「こころの相談」
☎3月12日(金)13:30~15:00
☎町民会館
☎健康推進課 ☎820-5637
(前日までに申し込みください)

(健康推進課)

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。

当番医

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|----|---|------|----|----|----|----|----|----|
| 3月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 4 | | | 1 | 2 | 3 | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 2021 | | | | | | | | | 2021 | | | | | | |

① 3月14日(日) 宗盛医院 ☎854-1111
② 3月21日(日) 済生会広島病院(坂町) ☎884-2566
③ 3月28日(日) 片山医院 ☎854-0252
④ 4月4日(日) だて耳鼻咽喉科クリニック(坂町) ☎884-4133

※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。
※診療受付時間は9時から17時30分です。(13時から14時は原則休診です。)

※夜間や休日に、医療機関を受診すべきか迷ったら、以下をご利用ください。
「救急相談センター広島広域都市圏」(24時間365日対応) ☎7119 または ☎82-246-2000
「こども医療でんわ相談」(毎日午後7時から翌朝8時まで) ☎8000 または ☎82-505-1399

※介護予防ボランティアポイント対象事業

| | | |
|---|--|--|
| <p>誰でも 健康相談*</p> <p>生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。必要に応じて血圧測定、検尿を実施。 ☎4月7日(水)10:00~11:30 中央ふれあい館 ☎健康手帳や健診結果など(お持ちの人)</p> | <p>妊婦 すくすくクラブ 子ども (育児相談)</p> <p>保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。 ☎妊婦、0か月~未就学の乳幼児と保護者 ☎4月2日(金)13:30~15:00 東部地域健康センター ☎母子健康手帳、フェイスタオル1枚</p> | <p>妊婦 両親学級【要予約】</p> <p>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。 ☎妊婦と夫や祖父母などのご家族 ☎3月14日(日)10:00~12:00 ※受付時間9:45~10:00 ☎くまの・こども夢プラザ ☎母子健康手帳、動きやすい服でお越しください ☎3月12日(金)までに健康推進課へ</p> |
| <p>子ども 1歳6か月児健診、3歳児健診</p> <p>対象者には個人通知を行います。届いていない場合は問い合わせください。 ☎1歳6か月児健診・町内に住所を有する幼児 (平成31年3月1日~令和元年6月30日生まれ) 3歳児健診・町内に住所を有する幼児 (平成29年8月1日~平成29年11月30日生まれ)</p> | | |

今回はひろしま給食メニュー最優秀賞のレシピを紹介しします。

「体になやみ」
「広島レモン」
「チーズパンナコッタ」

【材料】4人分
ゼラチン 4g
水 12g
クリームチーズ 60g
砂糖 8g
牛乳 180cc
生クリーム 110cc
レモン果汁 少量
バニラエッセンス 少量

【作り方】
①ゼラチンを水につけておく。
②ボウルにクリームチーズと半量の砂糖を入れて潰しながら混ぜる。
③残りの砂糖と牛乳を一緒に鍋に入れて温める。
④③を②に少しずつ入れながら混ぜる。
⑤④と生クリームを鍋に戻して、もう1回温めて、沸かしてから火を止める。
⑥⑤にレモン果汁と①のゼラチン、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
⑦容器に入れて冷蔵庫(または冷凍庫)で冷やす。

【健康メモ】
広島産レモンは、クリームチーズとの相性バッチリ! カルシウムとビタミンCがたっぷりの骨太おやつです。(健康推進課)

※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。