

測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

育児相談

随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

のびのびサークル

日時 8月30日(金)
午前10時～11時30分
場所 保健センター
対象 幼児(入園前)と保育者
連絡 水遊びです。水着、タオル、水遊びのおもちゃ等をお持ちください。
お申し込みは27日まで

お母さん・お父さん教室

乳幼児のいるママ達へのお知らせ

日時 8月19日(月)
午前10時～12時
場所 保健センター
対象 乳児と保育者
内容 赤ちゃんのマッサージや離乳食の試食
持ち物 バスタオル一枚
連絡 お申し込みは14日まで

健康教室「減る脂教室」が行われました

6月26日に「にぎにぎダンベル体操」が開催されました。布袋の中に玄米300gを入れた手作りダンベルは、握りやすくて自分の体をたたりたりもんでも痛くないソフトなダンベル体操となりました。

また、7月8日には「バレエエクササイズ」が開催されました。バレエ講師の先生によるエクササイズ運動で、年齢を重ねても年齢に応じた体の柔軟性が必要と家でもできる運動を行いました。最後は、音楽に合わせてラインをし蝶のように軽やかに舞う事が出来ました。

運動の後は、「バイキングでバランス良く食べよう」と食事バランスガイドを使って自分は1日にどれだけ食べたらいいか？実践しました。



肩のストレッチ (バレエエクササイズ)



ダンベルを上に



パイキング



背を伸ばして (バレエエクササイズ)

みんなの広場

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

七月歌会

空梅雨に詠う

鎌を砥ぎ鋤を磨きて百姓の
厳しさ父に従い学べり

割田 良次

掘り進む馬鈴薯畑のひきがえる
畝間にひそと暑に耐えて居り

鈴木 秀知

雨乞いの願いは天に通じない
雷神様はどこに行きしや

小林 良教

戦友の供養に建てし歌碑のそば
自ら眠る飯塚翁は

相馬 昭典

ようやくに植田となりし水面には
月影静かに見まもる農夫

後藤 一志

今年また吾娘が作りし枝豆を
亡夫に供える梅雨の夕餉に

高橋 浪志

七十になりて始めし歌の道
調べを作る楽しさを知る

後藤 豊和

空梅雨の暑き日差しにあじさいの
花も小ぶりに雨待ちており

佐藤 重夫

茅屋の床張り替えて老いの坂
あと十年のいのち託せり

木村朝次郎

+ 8月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診して下さい。
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
4日(日)		しまだ医院 中之条町 (76)3435	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
11日(日)		吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
18日(日)		後藤医院 中之条町 (75)2230	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
25日(日)		小池医院 東吾妻町 (67)2030	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055