



みなさんのもとへ私たちが伺います!! 地域に発信しよう! 看護師長出前講座

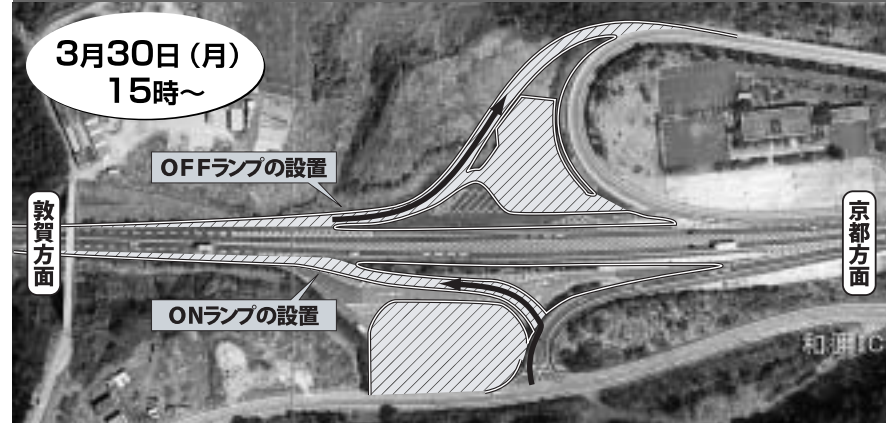
公立高島総合病院・看護部看護師長が出前講座を行います。講座内容は次のとおりです。
出前講座についてのお申し込みは高島病院地域連携室までお問い合わせください。

〒243-0292 高島病院 地域連携室
TEL (059) 02200



おしながき	
藤野看護部長	こころの健康(上手な老い方・笑いの効用)
小谷副看護部長	感染症の話(正しい手洗い、うがいの効果など)
松本 美和子	知って得する介護保険(仕組みや利用の仕方など)
吉岡 千晴	性教育 ①望まない妊娠・性感染症について
	②妊娠・分娩・産褥・育児について
	③更年期について
	④老年期の性について
山川 草子	皮膚・創傷・ストーマケア(床ずれ・人工肛門)
岸 清美	高齢者の健康管理(検査値の読み方・薬の飲み方)
末武 美里	転ばない体作り(爪のケア・靴の選び方・運動)
中村 真弓	むせない安心安全な食事・食べる前の口の体操
日置 千津子	慢性疾患相談(高血圧・糖尿病)
	セルフチェックの方法(自分の健康、自分でコントロールしよう)
斉藤 由美	救急知識(こんな時どうしたらいい?)

湖西道路和邇インターチェンジ 高島方面ランプ開通



湖西道路和邇インターチェンジは、これまで、ハイウェイインターチェンジとして、京都方面の出入りしかできませんでしたが、フルインターチェンジ化で、高島方面の出入りも可能になりました。
これにより、周辺地域への利便性や救急医療体制の強化が図られます。

(交通景観政策課)

3月30日(月)
15時~

こころの絆

お父さんお母さんへの手紙

(最終回)

優秀賞

「お母さん」

村山麻依子 (高島市) 14歳

私は、小学校の頃に入院したことがあります。その時、友だちがたまにお見舞いに来てくれましたが、病院が遠かったので、いつも一人かお母さんと病院でしゃべっていました。しかし、お母さんも常に病院にいることはできません。そんな時は仕方なく一人で退屈な時間を過ごします。入院するまで、私は退屈な時間も好きでした。でも、病院での退屈な時間は違います。退屈で寂しくて疲れます。でも、母が来てくれると、不思議なくらい嬉しい気持ちになりました。いろんなことを話しました。進路のこと、退院したら行きたいこと、したいこと、私の好きな音楽のこと、テレビのこと、私の知りたいこともたくさん教えてくれました。私は入院生活でその時間だけが楽しみでした。しかし、その一方で、不安なこともありました。入院費や、毎日遠い病院まで来る時間、そして、疲労。私はだんだん心配になりました。しかし、毎日毎日、母は笑顔でした。私は何も言えませんでした。「ありがとう」も「ごめんなさい」も言えませんでした。退院しても、結局何も言えませんでした。でも、心の中では、大人になったらしっかり働いてお母さんに楽をさせてあげようと思いました。退院してからも、お母さんは私の身体のことを気づかってくれました。しかし、そんな気が次第に、私をしんどくさせてしまふときもありました。お母さんの気持ちはわかっていまし

たが、私にはどうしても抑えられませんでした。それでもお母さんは、めっちゃくちやなわがママを言う私を怒ったりはしませんでした。私はよく考えました。お母さんがどんな気持ちか、子どもを心配したら暴言を言われたらどう思うか、よく想像して考えました。考えた結果、やっぱり謝って、日頃から思っている感謝の気持ちを伝えるべきだと思いました。正直、最初は、家族なんだから、言葉で伝えなくてもなんとなく私の思いは伝わっているんじゃないか、と思っていました。でも、私はある日、部屋で一人、落ち込んでため息をつくお母さんを見てしまいました。謝るタイミングとか、雰囲気とか、そんなことはどうでもいいと思います。今すぐ言わなければ意味がないと思いました。私はお母さんの部屋に入り、言いたいことは全部言いました。謝りたいことも、感謝の気持ちも、本当はずっと謝りたかったことも。お母さんは笑って私の気持ちを受けとめてくれました。
お母さんは、誰にとってもかけがえのない、大好きな存在です。私の同年代の人たちで、最近お母さんにひどく傷つけることを言った人もいます。考えてください。お母さんの気持ちを。思い出してください。お母さんに支えられ、助けられたことを。家族も人間関係です。だから思いやりが大切です。私はずっとお母さんに感謝しながら生きていきたいと思いました。



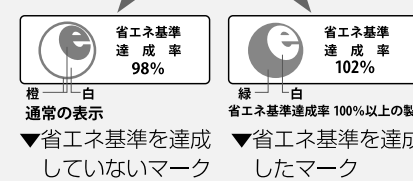
チャレンジ! 省エネ 賭作戦

ちょっとした

家電製品購入時のアドバイス

少しでも家庭での省エネ効果を上げるためには、①エネルギー効率の良い機器を選ぶ・②機器を上手に使い消費電力量を少なくしていくことが大切です。

その① かしこく選びましょう!
エアコン・冷蔵庫・テレビ・DVDレコーダー!
ガス調理機器・照明器具
などお店で機器を選ぶときは、省エネラベルを参考にしましょう!
このラベルは、国の省エネルギー基準の達成率を表示したもので、機器の性能比較に役立ちます。



その② 不要な時は消しましょう! (エアコン)
○冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度28℃)
年間電費18・78 kWh/約4100円の節約
・原油換算 4・83g
・CO2削減量 7・1kg
○暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度20℃)
年間電費40・73 kWh/約9000円の節約
・原油換算 10・47g
・CO2削減量 15・4kg

◆出典 かしこい住まい方ガイド (財団法人/省エネルギーセンター発行) (環境政策課)

入賞作品全18篇を収録した作品集『こころの絆』が好評発売中です!
お求めは、中江藤樹記念館、道の駅藤樹の里あどがわまで

図政策調整課
☎(25)8114