

4月から看護部長を務めています

このたび令和7年4月1日付けで看護部長に就任しました岡田裕子です。

新型コロナウイルス感染症も5類に移行になり、少しずつ通常の医療体制に戻りつつあります。今後も社会の変動・医療の進歩に伴い、専門職として適切な看護が提供できるよう自己研鑽に努めてまいります。

また、地域の中核病院として患者さんやご家族、地域の方々から信頼される看護を行うために、患者さんやご家族の思いに寄り添い、一人ひとりの最善を考えて行動できる看護師の育成に努めてまいります。

当院を利用される地域の方々や職員の声に耳を傾け、身近な問題から解決し、選んでいただける病院になるよう日々努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



看護部長 岡田 裕子

あんしん 元気生活

高島市高齢者支援課 ☎ (25) 8150
(高島市地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

活動をサポート！

「通いの場」補助金を活用ください！

「通いの場」とは、共通の趣味や楽しみを通して、生きがいを広げたり仲間づくりを広げる場のことです。
市では、元気に活動している高齢者を支援することを目的に、公民館などで定期的に集まって活動している65歳以上の団体の活動費に対して補助金を交付しています。

対象となる団体

- 市内に活動の拠点があり、次の要件を満たす団体
- 65歳以上の参加者が毎回概ね5人以上見込める
- 参加者の半数以上が65歳以上の方である
- 参加者の地区を限定せず、市全域を対象としている
- 年度内に介護予防に関する講座等を1回受講する

対象となる活動

- 次のいずれかの頻度で、1回当たり1時間以上の活動
- 概ね月2回以上
- 1回の参加者が概ね20人以上かつ概ね月1回以上

対象となる経費

- 会場使用料、光熱水費などの使用料・賃借料
- ボランティア保険、損害賠償保険などの保険料
- 通信機器を設置するための工事費用
- 感染予防のための備品・設備費

補助金額

1団体当たり年12万円を限度として補助します。
※活動が1年未満の場合、1か月当たり1万円を限度とします。

すでに活動している団体も対象です。ぜひ、ご活用ください！



6月は食育月間です 食べよう 伝えあおう たかしまの食



国では、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め「食育」を推進しています。食育とは、生きるうえで基本となる「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送る力を育むことです。

市では、今年3月に「たかしま 元気 食プラン - 高島市食育推進計画(第4次)-」を策定し、取り組みがスタートしました。子どもから高齢者まで、みんなで日々の「食」を大切にして、元気で豊かな生活を送りましょう。

基本理念

「たかしま 元気 食プラン」
- 高島市食育推進計画(第4次) -

心と体の元気は おいしく楽しい食事から

基本方針 1

はぐくむ ~こどもから大人までの生涯にわたる食育の推進~

- ① 規則正しい生活リズムを身につける
- ② 自分に合った食生活を理解し、実践する

基本方針 2

つたえあう ~高島市の食と風土をいかした持続可能な食育の推進~

- ① 伝統食や行事食を継承する
- ② 地場産物を利用する

基本方針 3

つながる ~市民との協働による食育の推進~

- ① 食育活動を推進するための環境を作る
- ② 共食の機会を大切にし、食を楽しむ



6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

やわらかい食品が多く普及し、よく噛まなくても食事ができることや、スマートフォン・ゲーム機の長時間にわたる使用によって、猫背姿勢になりやすい環境にあることから、口の筋肉が弱まり、口呼吸をしている方が増えています。

口呼吸をするよ、
どうなるの？



□呼吸は、むし菌や歯ぐきの出血や腫れ、感染症を引き起こす原因の1つとなっています。
唾液は、歯をむし菌から守ってくれる働きがあります。しかし、□が開いていることで、唾液の量が減り、むし菌を予防する働きが作用しなくなります。
また、□の筋肉が弱っている□が開きやすくなるため、無意識のうち□呼吸になっているかもしれません。

口の周りの筋肉を鍛えよう！

口の周りの筋肉を鍛えることで、しっかり□を閉じて鼻呼吸に改善させることができます。次のトレーニングはどれも気軽に始められるものです。ぜひ挑戦してみてください。

ブクブクうがいをする

水を□に含み、両頬を大きくふくらませて、**30秒間**うがいをします。



よく噛んで食べる

1□30回を目安にゆっくり、よく噛んで食べましょう。

