

日 月 火 水 木 金 土 1月

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026  
令和8年

2



どんぐり保育園 園児の作品

3月 日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1 初午	2 しおさきヴィラ入所/豆まき 友引	3 どんぐり保育園/豆まき会 節分	4 しおさきヴィラ入所/豆まき 立春 仏滅	5 井野病院/地域健康教室 (下記案内) しおさきヴィラ入所/豆まき 大安	6	7
8 友引	9 10 仏滅	11 建国記念の日 大安	12	13 井野病院/集団健康体操 10:00~10:30リハビリ室(無料)	14 友引 バレンタインデー	
15 16 仏滅	17 しおさきヴィラ通所/誕生日会	18 友引	19 雨水	20 しおさきヴィラ通所/誕生日会 仏滅	21 大安	
22 23 天皇誕生日 友引	24	25 どんぐり保育園/春の遠足 仮眠	26 大安	27	28	

## 地域健康教室開催のお知らせ

いつまでも元気に歩くために、足の健康を見直してみませんか。身近な足のお悩みについて、看護師の立場から対策をお話します。ぜひ、ご参加ください。



2/5(木)14:00~14:45

ふれあい広場汐の里(大塩公民館1階)

講師 井野病院フットケア外来

専任看護師 島田はるみ

参加費無料

## 2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病とは、偏った食生活・運動習慣・喫煙や飲酒・ストレスなどの生活習慣などの積み重ねによって引き起こされる病気のこと。具体的には、糖尿病、高血圧、コレステロールや中性脂肪が多い脂質異常症などです。

## 共通点

- ・自覚症状がほとんどない
- ・食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関係
- ・早期発見・早めの対策がとても大切

## 今日からできる3つの習慣

- ・1日+10分、体を動かす
- ・食べ過ぎ・飲み過ぎ・塩分を少し控える
- ・健診結果を見直してみる

「気づいた今」が、予防の第一歩です！



## はりを刺さない耳つぼで、

## ダイエット&amp;不調を改善しませんか？



耳には、全身につながるたくさんの「つぼ」があります。そのつぼを優しく刺激することで、ダイエットやさまざまな不調を整え、自然な回復をサポートします。

このようなお悩みにおすすめです

- やせたい
- 肩こり・腰の痛み
- 顔のむくみ(リフトアップ)
- 花粉症・目の疲れ
- 頭が重い・イライラする
- 疲労感
- 不眠
- 検査では原因がわからない「何となく不調」等

お気軽に、しおさき鍼灸施術所に  
お電話ください。TEL 079-262-6007

3月のカレンダーは2月19日頃に発行予定です



井野病院

079-254-5553

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1-27 <http://www.inohos.com>介護老人保健施設 (079)  
しおさきヴィラ 254-5767しおさき (079)  
訪問看護ステーション 254-5631  
しおさき (079)  
鍼灸施術所 262-6007サービス付き高齢者向け住宅 (079)  
しおさきケアコート 254-0900居宅介護支援事業所 (079)  
訪問介護事業所 247-7666  
しおさきサーブ認可保育所型認定こども園 (079)  
どんぐり保育園 254-3886

科目	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科 小児科 <small>※は小児科も診察</small>	9:00~12:00 16:00~19:00	◎	◎	●	●	◎	●
糖尿病・甲状腺専門外来	9:00~12:00 14:00~16:00				●		
禁煙外来	9:00~12:00					●	
循環器内科	9:00~12:00	●		●		●	
神経内科・しひれ・痛み外来	9:00~12:00	●				●	
ものわすれ外来	13:00~15:00	●				●	
整形外科	9:00~12:00 16:00~19:00	●	●	●	●	●	
眼科	9:00~12:00	●	●	●	●	●	
下肢静脈瘤外来	10:00~12:00 13:00~15:00		●			●	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 14:00~16:00		●			●	
皮膚科	9:00~12:00 14:00~16:00			●			
婦人科	9:00~12:00 14:00~16:00	●	●	●	●	●	