

日	月	火	水	木	金	土	2月
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	

2026  
令和8年

# 3



しおさきヴィラ入所ご利用者の作品(生け花)

4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		

日	月	火	水	木	金	土
1 春の全国火災予防運動 (~7日)	2 友引	3 しおさきヴィラ入所/ひな祭りイベント(~3/7) ひな祭り	4 仏滅	5 啓蟄 大安	6	7 しおさきヴィラ通所/梅見ドライブ
8 友引	9	10 仏滅	11 大安	12	13	14 しおさきヴィラ通所/買物ツアー 友引 ホワイトデー
15 社日	16 仏滅	17 井野病院/集団健康体操 10:00~10:30リハビリ室(無料) 彼岸入り 大安	18	19 友引	20 春分の日 春分 彼岸中日	21 どんぐり保育園/卒園式 仏滅
22 大安	23 彼岸明け	24	25 友引	26	27 仏滅	28 大安
29	30	31 友引	<b>骨粗鬆症 個別運動指導のご案内</b> 骨粗鬆症は、骨がもろくなり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなる病気です。井野病院リハビリテーション科では、患者さん一人ひとりに合わせて、安全で効果的な運動をお伝えします。【内容】■年齢・体力に合わせたメニュー ■自宅でできる簡単な体操 ■正しいフォーム指導 ■転倒予防トレーニング等 <b>室内</b> ●洗濯物はできれば室内干し ●こまめな掃除(特に床) ●空気清浄機の活用 ●換気は花粉の少ない時間帯に短時間で <b>症状が出る前からの「初期療法」がおすすめです</b> 早めの受診・ご相談を <b>花粉シーズンを快適に過ごすために</b> ✓ 早めの準備 ✓ 毎日の予防 ✓ つらい時は我慢せず受診 症状をコントロールして、春を快適に過ごしましょう！			

### 花粉症とは？

スギやヒノキなどの花粉に対するアレルギー反応です。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが起こります。

#### 主な原因花粉

- ◆スギ(2~4月) ◆ヒノキ(3~5月)
- ◆イネ科(5~7月) ◆ブタクサ(8~10月)

### 日常生活でできる対策

#### 外出時

- マスク・メガネを着用
- 帰宅後は玄関前で衣服の花粉を払う
- できるだけ花粉の多い日(晴れ・風が強い日)を避ける

### 室内

- 洗濯物はできれば室内干し
- こまめな掃除(特に床)
- 空気清浄機の活用
- 換気は花粉の少ない時間帯に短時間で

### 花粉シーズンを快適に過ごすために

- ✓ 早めの準備 ✓ 毎日の予防
- ✓ つらい時は我慢せず受診

症状をコントロールして、春を快適に過ごしましょう！



科目	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科 小児科 ◎は小児科も診察 ■緑枠は呼吸器内科も診察	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.しびれ・痛み外来	9:00~12:00	●					●
ものわずれ外来	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		●				● <small>第1土曜休診</small>
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		●	●	●		● <small>13週のみ</small>

4月のカレンダーは3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 (079)  
しおさきサーブ 247-7666

認可保育所型認定こども園 (079)  
どんぐり保育園 254-3886