



日野病院です

4月1日から

診療明細書の発行を始めました

日野病院では、医療の透明化や、患者様への情報提供を積極的に推進していくため、領収書の発行の際に、診療報酬の算定項目の分かる明細書を無料で発行することとしました。明細書には、使用した薬剤の名称や、行われた検査の名称が記載されます。明細書の発行を希望されない人は、会計窓口でお申し出ください。

区分	項目名	数量	単価	合計金額
初診料 (病院)				123
検査	B-TF	1	13	13
	B-アルブミン	1	144	144
	B-ALP	1	40	40
	B-AST	1	112	112
	B-ALT			
	B-LD			
	B-γ-GT			
	B-ChE			
	B-Bil/総			
	B-Tcho			
	B-BUN			
	B-クレアチニン			
	B-ナトリウム及びクロール			
	B-カリウム			
	* 預血料 (静脈)			
	* 生化学的検査 (1) 判断料			
	* 検体検査管理加算 (1)			
注射	* 点滴注射 ワイーンF注 (500mL) 以下、余白	1瓶		
			270	

問合せ 日野病院 (電話 72 - 0351)

まちの介護予防だより 連載⑩
 役場健康福祉課 (電話 72 - 0334)
 地域包括支援センター (電話 72 - 1852)

カラダとココロの

介護予防

年齢を重ねると若いころのようにには体が動かなくなり、心身の機能も低下してきます。
 「もう年だから…」と消極的にならず、生活機能の低下に早めに気づき、何事にも自分で出来ることを増やしたり、生きがいや目標をもつなど、日々の生活を活発にしていって積極的な姿勢こそが介護予防なのです。

介護予防5つの法則

- ① 転倒予防と筋力アップ**
筋力の衰えは、ちよつとした転倒でも骨折などの原因となり、それがもとで寝たきりになることも多くあります。体を動かさずにいると、知らないうちに筋力が弱まります。筋力は体操をすればすぐにつくものではありません。自分に合った適度な運動を見つけて、体調に合わせて長く続けていくことが大切です。
- ② バランスのよい食生活**
食生活でいちばん心配なのは「低栄養状態」です。たんぱく質やエネルギーが不足した低栄養状態では、筋力や骨量を低下させるだけではなく、閉じこもりやうつ、認知症の要因にもなります。1日3食をおいしく・楽しく・バランスよく食べることが介護予防につながります。
- ③ お口の健康を保ちましょう**
しっかりと噛めて、食事がおいしく食べられることは、

介護予防でいつまでも元気に過ごすには

- ④ 認知症を予防しましょう**
認知症は、脳に障害が起こることによって知的機能が低下し、日常生活を送ることが難しくなる病気で、誰にとっても身近な病気です。体を動かし、野菜や果物、魚などをバランスよく食べ、自分が好きなことの中で少し難易度が高いことなどに挑戦してみましよう。
- ⑤ 積極的に出かけましょう**
家の中に閉じこもると、知らないうちに体力や心肺機能が低下したり、脳の活性が低下し、寝たきりや認知症につながる危険があります。外に出る楽しみを見つけてお出かけの達人になりましよう。散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加し、いろいろな刺激を受けることが大切です。

町では、生活機能の低下を予防するため、筋力向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防などの介護予防事業を実施しています。気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター (電話 72 - 1852) までご相談ください。

インターネットで蔵書検索をどうぞ <http://tosyo.town.hino.tottori.jp>



写友会ひの 岡本勝美さん

【参加団体】

黒坂書道グループ 写友会ひの
平野流ちぎり絵 町陶芸グループ
町墨彩会 古澤社中(書道)
イーゼル会(水彩) 石こけし保存会
町さつき・盆栽研究会 町俳句同好会
賛助出品

【セルプひのによる出店とコーヒー販売もあります】

主催 町文化団体連絡協議会
時間 午前9時〜午後3時 (7日)
午後9時〜午後6時 (6日)
午後1時〜午後6時 (5日)
会場 山村開発センター
期間 6月5日(土)〜7日(月)

第7回 日野町文化展

文化センター だより

図書館・ホール森の音楽隊

TEL 72-1300 FAX 72-1484

E-mail hinotosyo@book.town.hino.tottori.jp

月〜金 午前9時30分〜午後6時

土・日 午前9時〜午後5時

カレンダー

○印が休館日です

6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	⑳	23	24	25	26
27	28	㉑	⑳			

図書館の展示コーナー

小黑三郎さん・根雨小学校6年生

組み木作品展

6月2日(水)〜16日(水)

レザークラフト教室

かかあ工房作品展

6月17日(木)〜27日(日)

【ワークショップ 革のプローチ作り】

6月27日(日) 14:00〜(材料代1,500円)

定員10人・要申込(申込先:町図書館)

●木のおもちゃづくり

6月5日(土) 9:30〜12:00

場所:図書館車庫

■オリジナル組み木を作ろう

講師:小黑三郎さん

定員15人・要申込(申込先:町図書館)

材料代1,000円

●町歴史研修会公開講座

6月19日(土) 13:30〜

場所:延暦寺(参加無料)

■生田長江セミナー Vol.10

「生田長江と『青鞥』」講師:中田親子さん

「生田長江と鳥取県人脈」講師:佐々木孝文さん

●図書館おはなし会

6月26日(土) 10:00〜

場所:図書館絵本コーナー

■雨の本、わらべうた、おはなしなど

●サイエンスアカデミー講座

6月26日(土) 10:30〜12:00

場所:図書館郷土資料コーナー

■テーマ「微量金属と生活習慣病」

▼写友会ひの写真展 日時 6月8日(火)〜10日(木) 午前9時〜午後6時 (10日は午後3時まで) 会場 山村開発センター

6/5 (土)

サロンコンサート Vol.9

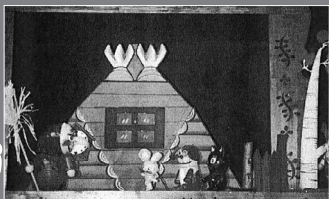
ジャズ&ボサノバで魅惑の夜を

18:30開演(18:00開場)

- 会場 町文化センター/ホワイエ
- 出演 ジャスト・フレンズ
(ボーカル、サクソ、ギター、ベース、キーボード)
- 料金 飲み物付き500円(チケットは、町図書館、町公民館などで取り扱い)
- 主催 ホールと共に歩む会

6/11 (金)

アートスタート
人形劇団クラルテ
おひさま劇場



- 朝の部 10:00開演(ひのっこ保育所)
「ゆうかなな山羊アナイ」ほか
- 夜の部 19:00開演(町文化センター/ホワイエ)
「ソーニャと森の魔女」ほか
- 料金 高校生以下:前売600円(当日800円)
一般:前売り800円(当日1,000円)
- 主催 親子でアートを楽しむ会「おひさま」
- 問合せ 町文化センター(電話72-1300)

6/27 (日)

町文化センター開館15周年記念

第14回 日野川音楽祭

12:30開演(12:00開場)

- 会場 町文化センター/ホール森の音楽隊
- 料金 500円(小学生以下無料)
- 主催 日野川音楽祭実行委員会