

地域のために、患者さまのために、一緒に働きませんか！

新卒看護師募集

【対象：来春、資格取得見込みの人】

日野病院では、来春に資格取得見込みの看護師を募集しています。
(平成 26 年 4 月 1 日採用予定)

【採用試験】

日時：9月18日（水）午後3時から

場所：日野病院

試験内容：作文・面接試験

詳しくは、日野病院（担当＝総務課：頭本、看護局：小村）まで電話でお問い合わせください。

【問合せ先】

日野病院組合 日野病院（鳥取県日野郡日野町野田 332）

電話 0859-72-0351

ホームページアドレス <http://www.hinohp.com/>



スポーツで親睦図る 第68回日野郡民総合体育大会



熱戦を繰り広げる選手たち（卓球会場にて）

【日野郡体育協会表彰】
《功労者表彰》（敬称略）
山川洋介、小谷順方
《スポーツ表彰》（敬称略）
ソフトテニス 松本椿、大田優、竹内美聡、竹尾穂乃花、竹内豪、杠聖哉、松本炎、秋葉はるか、佐々木優里、坂本樹、稲田光、山本沙里菜、松本美季、西村匠平、山本龍星、日野中学校男子、日野中学校女子、稲田翼、後藤直哉、長尾健太、吉原毅、杠杏実、坂本茉莉乃、松本美紀、小谷真由
カヌー 恩田晃匠



コートにスマッシュがさく裂（ソフトテニス会場にて）

スポーツを通して日野郡民が交流を深める第68回日野郡民総合体育大会が、7月14日、日野町を主会場に開かれました。
30℃を越える気温の中、選手たちは熱戦を繰り広げ、家族らが声援を送りました。
日野町は、野球など4種目で優勝し、総合得点では2位となりました。
【大会結果（優勝種目のみ）】
◆野球 ◆バドミントン ◆柔道 ◆グラウンドゴルフ

健康は 毎日の食事から



9月は「食生活改善普及運動・健康増進普及月間」です

①主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

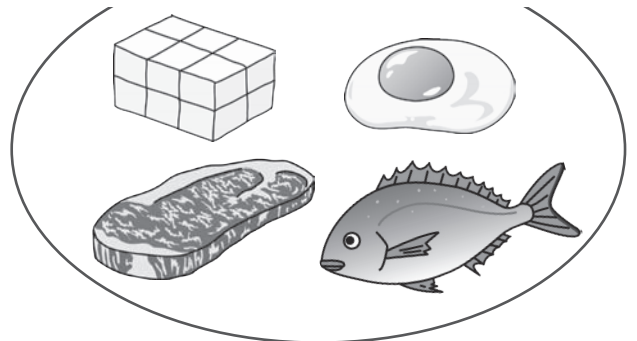
主食・主菜・副菜を、毎食そろえるよう心がけましょう。

外食の際にも定食を選ぶなど、なるべくバランスよく取れるよう工夫しましょう。

ごはん・パン・麺などの主食



肉・魚・卵・大豆製品などの主菜



野菜・イモ類・海藻・キノコ などの副菜



②毎日の食卓に野菜料理を一皿追加しよう

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350グラムとされています。

これは、日本人の平均摂取量に、もう一皿加えた量に相当します。

いつもの食事に、簡単な野菜料理を一皿追加しましょう。

管理栄養士の一言 〈がんを防ぐ新12カ条〉 第5条 塩辛い食品は控えめに



塩分の摂取を控えることは、胃がん予防に有効です。

汁物は1日1回程度に抑え、漬物やつくだ煮などは小皿に盛って食べる習慣をつけましょう。また、魚肉練り製品、干物などの加工食品やインスタント食品は塩分が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。