

## 加東市介護老人保健施設 ケアホームかとうのご案内

ケアホームかとうは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために医学的管理のもと看護・介護といったケアのほか、作業療法士や理学療法士などによるリハビリテーション、栄養管理・食事・入浴などの日常生活全般の支援を提供する加東市の公立施設です。



### 長期入所

在宅生活を継続するため中・長期的なリハビリテーションなどの支援をします。

**対象** 要介護1～5の方  
**定員** 50人(短期入所を含む)

### 通所リハビリテーション

日帰りで介護・入浴・食事をはじめ、日常生活の自立を助けるために必要なリハビリテーションを受けることができます。

**対象** 要介護1～5または要支援1・2  
**定員** 15人/日  
※市内の方は、自動車で送迎をします。



### 短期入所

在宅生活を継続するための定期的な利用のほか、ご家族の都合などで一時的に介護が出来ない場合に短期間利用できます。

**対象** 要介護1～5又は要支援1・2  
※市内の方は、自動車で送迎をします。

### 介護相談

毎週木曜日15時から17時まで、介護に関すること全般の相談を受け付けています。ご家族の介護で気になることがあれば、ぜひご相談ください。  
※電話で随時ご予約ください。

### 出前講座

地区などからの要望があれば、地区公民館などに  
出向き、ケアホームかとうのサービスや利用の手続きのほか、介護に関する出前講座を行っています。

☎ケアホームかとう ☎42-5177

## 令和5年度入学 播磨看護専門学校入学試験 一般入試

**募集人数** 若干名  
**受付期間** 2月13日(月)～24日(金) ※消印有効  
**試験日** 3月4日(土)  
**試験場所** 播磨看護専門学校  
**願書配付** 播磨看護専門学校事務課窓口または郵送  
※郵便で請求される場合は、210円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を必ず同封してください。  
**出願手続** 播磨看護専門学校に出願書類一式を郵送または持参してください。

☎〒673-1451 加東市家原812-1  
播磨看護専門学校事務課 ☎0795-42-3961



## 北播磨地域看護職合同就職説明会

看護職、看護補助者、介護職を対象に合同就職説明会を開催します。北播磨地域の病院、施設等に就職をお考えの方は、ぜひご参加ください。

**日時** 3月11日(土) 13時～16時  
**場所** オンライン開催(ZOOM)  
**対象** ・資格取得予定の看護学生  
・復職、再就業予定の看護職、介護職  
・病院で働こうと思われている方

**参加施設** 北播磨圏域内の病院、医療福祉施設、特別養護老人ホーム、訪問看護ステーション等

**募集職種** 助産師、看護師、准看護師、看護補助者、介護職

※看護補助者、介護職に関しては資格不問

**参加費** 無料  
**申込方法** 兵庫県ナースセンターホームページの申込フォーム(右記二次元コード)  
<https://www.hna.or.jp/>

詳細はホームページをご参照ください。

☎兵庫県看護協会 兵庫県ナースセンター ☎078-341-0240



健康が  
いちばん

- 早寝・早起き・朝ごはん -  
家族みんなで生活リズムを整えましょう

☎健康福祉部健康課 ☎43-0432



子どもの頃から規則正しい生活を送ることは、自然と良い生活リズムが身につく、からだの成長や発達を促すほか、疲れやすい、イライラするなど心理的な悪影響を少なくすることができます。また、肥満など生活習慣病のリスクを軽減することにもつながります。

子どもは、毎日の生活の中で、周りを見ながら自立の仕方を学びとっています。大人の生活を中心にしようとせず、子どもの発育にとって何が大切なのかを考えて、家族で協力しながら生活リズムを整えて過ごしましょう。

### 朝日を浴びましょう

人間は、目覚めた時に朝日を浴びて、体内時計を整えます。子どもが夜に寝つけない場合は、朝にカーテンを開けて朝日を浴びさせ、早起きをさせましょう。

### 寝る前の環境を整えましょう

子どもは大人より光の刺激を受けやすいです。寝る前のテレビ、ゲームなどは避け、絵本の読み聞かせなどで、子どもが安心して眠れるようにしましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはらは、脳やからだへのエネルギー補給であり、昼間の集中力アップと夜の快眠につながります。

### スマートフォンの使用を見直しましょう

子どもがスマートフォン等を使用する場合は、必ずルールを決めましょう。また、保護者の使用も子どもに影響を及ぼすため、保護者の使用状況も見直してみましょう。

### 昼間にたっぷり運動しましょう

昼間の運動で適度に疲れることで、眠りにつきやすくなります。なるべく昼間に散歩をしたり、公園などでからだを動かして遊ぶようにしましょう。

### 睡眠時間を確保しましょう

小学校低学年の頃までは、一日10時間以上の睡眠が望ましいといわれています。夜は9時までに眠り、朝は7時までに起きる習慣を心がけましょう。

## 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	2月16日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和4年10月に生まれた乳児
10か月児相談	2月16日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年4月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	2月2日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和3年7月に生まれた幼児
2歳児育児教室	2月2日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年1月に生まれた幼児
3歳児健診	2月15日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和元年12月に生まれた幼児
子育て何でも相談	2月9日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	2月14日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉2月9日(木)
パパママクラス	2月22日(水) 受付 13時～13時20分	〈参加費〉1組100円 〈申込期限〉2月17日(金)

※    の対象者には個別に案内をお送りします。 ※    は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

## 母子健康手帳の交付申請について

**受付日** 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付

**持ち物** ①個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書  
②本人確認書類 例 マイナンバーカード、運転免許証  
③妊娠届出書 ※お持ちの方のみ

※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



☎健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432