

# 5 暮らしの保健室だより

認定特定非営利活動法人ホームホスピス宮崎  
暮らしの保健室

〒880-0913 宮崎市恒久2丁目19-6

TEL0985-53-6056 FAX0985-53-6054



さわやかな風に吹かれて、こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ季節になりました。  
ゆるりサロンのボランティアさんが植えてくれた花々も、とてもきれいに咲いています。4月のゆるりサロンでは、県立看護大学までお花見ドライブに行きました。そのあとは、楽しみにしていたランチへ♪「おいしかった～」とみなさん笑顔でした。



車窓からみる桜もキレイでした～

## ＜5月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
ゆるりサロン ♪音楽療法			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	
12	13	14	15	16	17	18
聞き書き勉強会	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	
19	20	21	22	23	24	25
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	ホームホスピス定期総会
26	27	28	29	30	31	
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	

※休日の土曜祝日に、業務上職員が出勤していたり、研修等で『暮らしの保健室』の利用をしている場合がありますが、休日の利用や相談は事前の予約をお願いしております。ご理解の程、よろしく申し上げます。

## ゆるりサロン 【初回利用料無料】

お茶を飲みながらゆったり過ごせる地域の皆さまに開かれた場所です。音楽療法や体操、パッチワークやトランプなどをして過ごしています。どなたでも利用できますので、気軽に遊びにいらしてください。

- ・開催日…月・水曜日
- ・時間…10時半～15時
- ・利用料…400円
- ・おやつ代…100円

サロンで昼食を食べられる方は各自ご持参ください。  
※お弁当(350円)注文もできます。



皆さんと楽しく♪おしゃべりしながらバッグを作りました。  
素敵でしょ～☆彡

## 相談日…【時間】13時半～16時半

☆会議や見学受入れ等で、急にお休みになる場合がございます。  
また、相談員が不在のこともございますので、事前にお約束いただくと、ゆっくりお話ができます。

## 聞き書き勉強会

「お年寄りが一人亡くなると、地域にひとつ図書館がなくなる」と言われるほど、お一人の一生は広く深いもの。話を聞き文章にすることで、語り手と聞き手の双方に気付きや学びがあります。聞き書きを不安なく始められるよう、勉強会を毎月「暮らしの保健室」で開催しております。興味をお持ちの方はお電話ください。今月は、**5月12日(日) 10時～12時**です。参加費は、無料です。



## 駐車場について

暮らしの保健室には建物の左右に縦列駐車(10台以上)できるスペースがございます。  
車でお越しの際は、こちらをご利用ください。

## ゆるり短歌会 今月は、お休みです。

次回：6月8日(金) 時間：10時半～12時



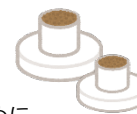
ゆるり短歌会 20回開催を記念して作品集が完成しました！  
短歌集『ひこうき雲』

ご覧になりたい方は  
事務局(53-6056)までご連絡ください。

## ＊セルフお灸教室＊

6月21日(金) 18:30～19:30

お仕事終わりに、お灸をしてみませんか？  
参加費は600円です。



セルフケアとしてお灸をとりいれていただくために、ツボの見つけ方、お灸の使い方、お灸をする際の注意事項などをご説明します。お灸を体験してみませんか？  
参加希望の方は、事務局(53-6056)にお電話下さい。