



# 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



涼しい風に、秋の深まりを感じます…気温も湿度も落ち着き、過ごしやすい季節になった一方で、インフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。今年は新型コロナウイルス対策もありますので、引き続き健康管理に気をつけましょう。



## <10月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
<b>相談日【時間】13時半～16時半</b> <small>☆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ありますので、事前にお約束いただくと、ゆっくりお話ができます。</small>				1 相談日	2 相談日	3
4	5 ゆるりサロン	6 相談日	7 ゆるりサロン	8 相談日	9 ゆるり短歌会	10
11 聞き書き勉強会	12 ゆるりサロン	13 相談日	14 ゆるりサロン	15 相談日	16 相談日	17
18	19 ゆるりサロン	20 相談日	21 ゆるりサロン	22 相談日	23 相談日	24
25	26 ゆるりサロン	27 相談日	28 ゆるりサロン	29 相談日	30 相談日	31 ゆるりサロン

※休日の土曜祝日に、業務上職員が出動していたり、研修等で『暮らしの保健室』を利用している場合があるため、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、よろしくお願いいたします。

## 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。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時半から15時  
利用料…400円  
おやつ代…100円



マスクをして  
ご参加  
ください

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)の注文もできます。

## ゆるりサロン、ゆるり短歌会、聞き書き勉強会について

※感染予防対策をして実施いたしますが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況に応じて日時を変更する場合があります。  
※参加ご希望の方は、事務局(53-6056)までお電話ください。

## ゆるり短歌会

【参加費 200円】

10月9日(金) 10時半～12時

季節の歌や昔を懐かしむ歌…

気軽に短歌を作ってみませんか。参加されている皆さんの作品をホームページで紹介していますので、ご覧ください。



## 宮崎市在宅療養でんわ相談室

不安なことや誰かに聞きたいことがあったら  
まずは電話で相談してみてください

現在、在宅療養をされている方、これから在宅療養を考えている方や迷っている方、在宅療養について誰かに聞いてみたいことがある方は一度お電話ください。専門家(訪問看護師など)が丁寧にアドバイスをいたします。  
例えば…介護の相談にのってほしい、こういうことはお医者さんにどう聞けばいいのかな、地域の医療機関について知りたい!! など…健康に関するご質問、生活にかかわるさまざまな相談に応じます。

専用電話：0985-67-5003

受付時間：平日9時～17時です。

なお、通話内容は記録のために録音させていただく場合があります。

## 聞き書き勉強会

【参加費 無料】

10月11日(日)10時～12時

「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に、勉強会を毎月「暮らしの保健室」で開催しております。

## 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。