



20

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

TEL 0985-53-6056 FAX 0985-53-6054



朝晩は少～し涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすいこの時期・・・今年は感染予防の為、マスクをしている時間が長いと思いますが熱中症にならないように、2m以上の十分な距離を取ってマスクを外し休憩をとることや、こまめに水分補給を行うなど体調に気をつけてお過ごしください。



＜9月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
		1 相談日	2 ゆるりサロン	3 相談日	4 相談日	5 相談日
6 相談日	7 ゆるりサロン	8 相談日	9 ゆるりサロン	10 相談日	11 相談日	12 相談日
13 聞き書き勉強会	14 ゆるりサロン	15 相談日	16 ゆるりサロン	17 相談日	18 相談日	19 相談日
20 相談日	21 相談日	22 相談日	23 ゆるりサロン	24 相談日	25 相談日	26 相談日
27 相談日	28 ゆるりサロン	29 相談日	30 ゆるりサロン	駐車場について  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。		

※休日(土・日曜・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』の利用を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。

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

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。
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。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況に応じて、時間等が変更する場合があります。
※ゆるりサロンに参加ご希望の方は、事前に事務局(53-6056)までお電話ください。

ゆるり短歌会 今月はお休みです。

次回は10月9日(金)10:30～12:00の予定です。

聞き書き勉強会【参加費無料】

9月13日(日) 10時～12時

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。参加費は、無料です。
※感染予防対策をして実施いたします。

※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。

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

在宅療養は、自宅で介護や医療を受けながら生活することです。
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録音させていただく場合があります。