



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

宮崎市恒久2丁目19-6

TEL0985-53-6056 FAX0985-53-6054



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。ゆるりサロンでは、先月『夢創り人』市民出前講座のリンパマッサージが行われました。リンパの話、水分補給の大切さを知り、実際にマッサージをしていただきました。

「あ〜気持ちがいい〜!!」「体が軽くなりました〜」と皆さん、癒しの時間を過ごすことができましたよ♪



＜10月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン ♪音楽療法	相談日	相談日	
8	9	10	11	12	13	14
聞き書き勉強会		相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	小戸之橋ストリートフェスティバル参加
15	16	17	18	19	20	21
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	
22	23	24	25	26	27	28
	ゆるりサロン	相談日	ゆるりサロン	相談日	相談日	えがおキッチン
29	30	31	相談日…【時間】13時半～16時半 ☆会議や見学受け入れ等で、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。			
	ゆるりサロン	相談日				

※休日の土曜日に、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。

えがおキッチンがあります

10月28日(土) 10:00～14:30

参加費…ひとり600円程度の予定
(材料費・会場使用料含む)



持ち物…エプロン
定員…15名

誰でも参加できます。(小学生4年生以下の参加は保護者の同伴をお願いします。)車いすの方の参加も可能です。参加希望の方は、ホームホスピス宮崎事務局へお電話ください。定員になり次第締め切らせていただきます



メニューはお楽しみ

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。



聞き書き勉強会

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、**10月8日(日) 10時～12時**です。参加費は、無料です。



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時半から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)の注文も可能です。



☆第13回みやざき市民活動ドネーション

に参加します。

期間：10月1日～1月31日(4か月間)

- 宮崎市民活動センターで寄付つき商品(1個300円)を購入
- 応援したい団体を選ぶ
- 投票する

※300円のうち100円が寄付金になり、応援したい団体に寄付できます。

☆小戸之橋ストリートフェスティバル

に参加します。

日時：10月14日(土)10:00～13:00

場所：赤江小学校 校内(雨天決行)

地域活性化イベントで、出店やバザー、熱気球、体験などが開催されます。

ホームホスピス宮崎は、「ゆるりサロン」利用者の製作した手芸作品販売、製作体験などを行う予定です♪

遊びにきてくださいね♪

＊お災教室＊

今月はお休みです。

次回は、11月25日(土)です。

ゆるり短歌会

今月は、お休みです。

次回は、11月10日(金)の予定です。