

2021



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



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬が近づいてきました。寒い季節は、窓を開けて換気することを忘れてしまいがちです。1時間に1度は窓を開け、新鮮な空気を入れて風邪や新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの予防に努め、元気な身体で新しい年を迎える準備をしましょう。

＜12月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
駐車場について 駐車できる台数が限られております。 お近くの方は自家用車のご利用は お控えいただくと大変助かります。			1 ゆるり サロン	2	3	4
5	6 ゆるり サロン	7	8 ゆるり サロン	9	10 これからライフ デザイン塾① ゆるり 短歌会	11
12 聞き書き 勉強会	13 ゆるり サロン	14	15 ゆるり サロン	16	17	18
19	20 ゆるり サロン クリスマス会	21	22 ゆるり サロン	23	24	25
26	27 ゆるり サロン	28	29	30	31	

※休日の土曜日・祝日の『暮らしの保健室』利用やご相談は、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為、事前の予約をお願いします。ご理解の程、よろしくお願いします。

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、パッチワークなどを行います。最近は、折り紙で羽鶴やお菓子を入れる箱を作ったり楽しく過ごしています。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（初回利用料無料）
 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)の注文もできますのでご希望の方はお知らせください。



いち！ に！ さ
 ん！ し！！
 元 気 い っ ぱ

ゆるり短歌会

【参加費 200円】

12月10日(金)

10時～12時

季節の歌や昔を懐かしむ歌…



ゆるりサロン、ゆるり短歌会
 これからライフデザイン塾、聞き書き勉強会に
 参加ご希望の方は
事務局 53-6056 までお電話ください。
 ※平日：10時～17時

これからライフデザイン塾 2021

くらしを支える在宅医療

12月10日(金) 13:30～

場所：HALE たちばな内 たちばな学舎
 〒880-0805 宮崎市橘通東3丁目1-31
 講師：楠元恭子先生(みつばち診療所院長)
 市原美穂(ホームホスピス宮崎理事長)
 先着 20名 ※事前に上記の電話にてお申込みください。

聞き書き勉強会

参加費:無料

12月12日(日) 10時～12時

聞き書きを不安なく始められるよう、勉強会を「暮らしの保健室」で開催しております。一緒に学びませんか？