

2022



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



本格的な秋の気候になりました。冬に向かっていくこの時期に気になるのがインフルエンザですね。新型コロナウイルス感染症もあり、症状の見分けが難しいと思います。少しでも体調の変化があれば、外出を控え、無理をせずゆっくり休むことも大切です(*^-^*)

秋は**美味しい**食材が豊富な季節。秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。美味しい食べ物で元気に過ごしましょう♪

＜11月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
		ゆるりサロン				
6	7	8	9	10	11	12
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			陽だまりカフェ
13	14	15	16	17	18	19
聞き書き勉強会	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
20	21	22	23	24	25	26
	ゆるりサロン					陽だまりカフェ
27	28	29	30	駐車場について 建物の左右に、駐車場がございます。車でお越しの際は、こちらをご利用ください。		
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			

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、パッチワークや折り紙などを行っています。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

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

パッチワーク作品が完成しました。

秋色の素敵なバッグが出来ました♡



ゆるりサロン、聞き書き勉強会 陽だまりカフェ について

※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、事前に電話 0985-53-6056 までご連絡をお願いします。



庭の柿がたくさん実りました。収穫を楽しみ、おいしくいただきました♡

聞き書き勉強会

11月はお休みです。

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。来月は、12月4日(日)を予定しています。

宮崎市認知症カフェ運営支援事業

陽だまりカフェ

ご家族の介護で心配なことが… 体のことや生活に不安が… 認知症について詳しく知りたい… 認知症に関心がある方など
専門の看護師に相談してみませんか？

11月は 12日(土) 10時~12時
26日(土) 10時~12時

参加費は**無料**です。要**予約**ですので参加を希望される方は、事務局 53-6056 までお電話ください。

※休日の土曜日曜・祝日の『暮らしの保健室』利用やご相談について
業務上職員が出勤していたり研修等で職員が利用していることがある為
事前の予約をお願いします。