



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



2023年が始まってから、早くも1ヵ月が過ぎました。1月には、10年に1度ともいわれる強烈な寒波がやって来てきましたね・・・あたたかくお過ごしください。
 今年もインフルエンザが猛威を振るい始めました。インフルエンザは風邪によく似た症状ですが、高熱・腹痛・吐き気など、症状が急激に変化することもあるので注意が必要です。
 予防にはうがい・手洗いのほかに、栄養や睡眠を十分に取って体調を整えておくことも大切です。室内の湿度調整も気をつけて、2月も元気に過ごしましょう。

≪ 2月予定表 ≫

日	月	火	水	木	金	土
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。			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	11 陽だまりカフェ
12	13 ゆるりサロン	14	15 ゆるりサロン	16	17	18
19 聞き書き勉強会	20 ゆるりサロン	21	22 ゆるりサロン	23	24	25 陽だまりカフェ
26	27 ゆるりサロン	28	相談について ☆かあさんの家入居や在宅介護の相談を希望される方はお電話ください。 ☎ (0985) 53-6056 平日10:00~17:00			

※土曜日曜、祝日の『暮らしの保健室』利用やご相談について
 業務上職員が出動していたり研修等で、使用している場合がありますため
事前の予約をお願いします。(事務局までお電話ください。)

ゆるりサロン



宮崎市民活動センターの情報誌
 ミヤザキ大作戦 2022年冬号No.15
 『ボランティアする人びと』にゆるりサロンが掲載されました。

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。

ゆるりサロンでは、体操や折り紙、パッチワーク等をして楽しい時間を過ごしています。
 どなたでも利用できますので、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。
 ご希望の方はご利用日の前日までにお電話ください。

- ・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
- 初回、ご利用の方は、
 利用料おやつ代は無料です。

聞き書き勉強会

参加費：無料

「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、勉強会を毎月「暮らしの保健室」で開催しております。今月は…

2月19日(日)10時~12時です。

※オンラインでの参加も可能です!!



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?

2月 11日(土) 10時~12時

2月 25日(土) 10時~12時

参加費は**無料**です。

参加ご希望の方は準備の関係の為