

2020



# 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



梅雨明けとともに猛暑の夏が到来しました。今年は感染症予防の為、マスクを着用する時間が長いかと思います。引き続き感染症予防を徹底しながら熱中症にも気を配り、脱水症状を予防するためにも水分を忘れずに摂りましょう。麦茶や番茶などを用意し、少しずつこまめに飲むことが水分を上手にとる方法の1つです。水分や栄養をしっかり摂り熱中症に気をつけてお過ごし下さい。



## ＜8月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 相談日	5	6 相談日	7 相談日	8
9 聞き書き 勉強会	10	11	12	13	14	15
16	17	18 相談日	19	20 相談日	21 相談日	22
23	24	25 相談日	26	27 相談日	28 相談日	29
30	31					

※休日の土曜祝日に、業務上職員が出勤していたり、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。

## ゆるりサロン

※新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、

**しばらくの間  
お休みさせていただきます。**

再開する際は、ホームページでお知らせします。

## 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に録音させていただく場合があります。

## ゆるり短歌会

**8月7日(金)**の予定でしたが

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、今月の短歌会は中止させていただきます。

## 聞き書き勉強会

**8月9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。興味をお持ちの方、参加希望の方 53-6056 までお電話ください。

※感染予防対策をして実施いたします。



## 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。お越しの際はこちらをご利用ください。