

# 暮らしの保健室だより 12月



2016

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

朝夕冷えるようになり、秋があっという間に過ぎてしまいましたね。暮らしの保健室のある建物は、空気の循環システムが冬モードになったようで、スリッパを脱いで歩くと、床のポカポカを感じられるようになりました。

さて、10月末開催の『えがおキッチン』では、講師の長野先生に「正しい糖質制限について」お話ししていただいた後、みなでお茶会を開きました。事務局スタッフが手作りしてくれた糖質オフ菓子は、とてもおいしく、楽しい時間となりました。10月は大人中心の会でしたが、今月はお子さんと一緒に楽しめる料理です。

「久しぶりだね、待っていたよ〜！」という皆さんも、参加したことないけれど興味があるという方も、ぜひご参加ください。

## <12月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
相談日…【時間】13時半～16時半 ☆会議や見学受入れ等で、急にお休みにすることがございます。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。				1 相談日	2	3
4	5 ゆるりサロン	6 相談日	7 ゆるりサロン ♪音楽療法	8 相談日	9 ゆるり短歌会	10
11 お灸教室	12 ゆるりサロン	13 相談日	14 ゆるりサロン	15 相談日	16 相談日	17 えがおキッチン
18 聞き書き勉強会	19 ゆるりサロン	20 相談日	21 ゆるりサロン	22 相談日	23	24
25	26 ゆるりサロン	27 相談日	28 ゆるりサロン	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、よろしくお願い致します。

## ＊お灸教室＊

今回は、**お灸男子募集!**

今月の予定は、**12月11日(日)**



参加費は、600円です。時間は、10時半～12時を予定していますが、初心者・経験者の時間をわける場合があります。募集をするとすぐに定員に達しますので、興味がある方はホームホスピス宮崎事務局へお問い合わせください。

## 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。



## 聞き書き勉強会



「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。興味をお持ちの方はお電話ください。今月は、**12月18日(日) 10時～12時**です。参加は、無料です。

## □えがおキッチン□



開催日時：12月17日(土) 10時

場所：暮らしの保健室

メニュー：サンマと玉ねぎのトマトソースパスタ  
(予定) かぼちゃとキャベツの彩りサラダ  
デザート

参加費：お一人600円程度の予定



お子様から大人の方まで参加できます。  
参加ご希望の方は、事前にご予約下さい。

## ゆるり短歌会

今月は、**12月9日(金)**

10時半～12時

毎月第2金曜日に開催

参加費は、**1回200円**です。

季節の歌や昔を懐かしむ歌…

気軽に短歌を作ってみませんか

