



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



暑い暑い日が続いていますね。みなさん体調崩されていませんか？汗をたくさんかく夏は、脱水症状を予防するためにも水分を十分に摂りましょう。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。栄養もしっかり摂って熱中症に気をつけてお過ごし下さい。

今月から会員の皆様を対象に、暮らしの保健室で土曜シアター（映画会）が始まります。**4日(土)14時～16時 『この世界の片隅に』**
会員の皆様とゆっくり交流できる場にもなっていきたいと考えています。興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、事務局までご連絡ください。

＜8月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
			1 ゆるりサロン ♪音楽療法	2 相談日	3 相談日	4 聞き書き勉強会 土曜シアター
5	6 ゆるりサロン	7 相談日	8 ゆるりサロン	9 相談日	10 相談日	11
12	13	14	15	16 相談日	17 相談日	18 えがおキッチン
19	20 ゆるりサロン	21 相談日	22 ゆるりサロン	23 相談日	24 相談日	25
26	27 ゆるりサロン	28 相談日	29 ゆるりサロン	30 相談日	31 相談日	

※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

【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。体操やゲーム、パッチワーク等を楽しんでいます。(※1日(水)は音楽療法を行う予定です)

- ・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)の注文もできます。



竹細工に挑戦！
教えていただきながら、リングを作りました。



聞き書き勉強会

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、**8月4日(土) 10時～12時**です。
参加費は、無料です。



えがおキッチン

8月18日(土) 10:00～14:30

参加費…ひとり600円程度の予定

(材料費・会場使用料含む)

誰でも参加できます。(小学生4年生以下の参加は保護者の同伴をお願いします。)車いすでの参加も可能です。

♪今回のメニュー♪

- ☆チキンと夏野菜のハーブ焼き
- ☆ジャーマンポテト
- ☆クッキー
- ☆ふわふわケーキ



※変更になることもあります。

お申し込み、お問い合わせは53-6056まで♪

駐車場について

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。車でお越しの際はこちらをご利用ください。

今月はお休みです

セルフお灸教室 次回は9/15(土)の予定

ゆるり短歌会 次回は10/12(金)の予定

