

2022



12月

# 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



吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。今年も残すところ1ヵ月！！早いですね・・・  
何かと慌ただしくなる時期です。空気も乾燥し始めていますので、換気や保湿、手洗い・うがいをしっかりと行い、  
体調に気をつけて元気に新年を迎えましょう。



## ＜12月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
<b>駐車場について</b> 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	2	3
4 聞き書き 勉強会	5 ゆるり サロン	6	7 ゆるり サロン	8	9	10 陽だまり カフェ
11	12 ゆるり サロン	13	14 ゆるり サロン	15	16	17
18	19 ゆるり サロン クリスマス会	20	21 ゆるり サロン クリスマス会	22	23	24 陽だまり カフェ
25 ゆるり サロン	26	27	28	29	30	31

☆年末年始はお休みです。(12/29~1/3)  
1月の「ゆるりサロン」は1/11(水)からです。

※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ため  
事前の予約をお願いします。

ゆるりサロン、陽だまりカフェ、聞き書き勉強会 に 参加ご希望の方は  
事務局 53-6056 までお電話ください。 ※平日：10時～17時

## ゆるりサロン

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、折り紙を  
楽しんでいます。どなたでも利用できますので、遊び  
にいらしてください♪

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  
※初回は利用料とおやつ代は  
無料です。

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  
お知らせください。

ボランティアさんが、  
かわいいお花を植えて  
くださいました。  
いつもありがとうございます  
です♡



## 聞き書き勉強会

参加費:無料

12月4日(日)10時～12時

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。  
聞き書きに興味をお持ちの方、一緒に学びませんか？

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？

12月は 10日(土)10時～12時  
24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。



### ◆活動報告◆

11/12(土)の様子です。「自宅でできるこねない簡単パン」を  
みんなで作りました。楽しい時間を過ごしました。