



# 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

TEL 0985-53-6056 FAX 0985-53-6054



暦は9月でも、まだまだ暑さが続いています。この暑さの中でマスクをしていると、**熱中症**も心配です。できるだけ水分をこまめに…といいますが、水分だけでは熱けいれん（軽度の熱中症）の危険があり、汗をかくと水分と塩分が失われます。水分ばかりをとると体の少ない塩分がさらに薄まってしまうため、**梅干し**や**塩飴**・**スポーツドリンク**で**塩分も補給**するよう心掛けてお過ごしください。

## ＜9月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
9月の『ゆるりサロン』について 下記で、実施予定ですが、感染者の状況によっては、お休みになることもあります。						
4	5	6	7	8	9	10
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			陽だまりカフェ
11	12	13	14	15	16	17
聞き書き勉強会	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
18	19	20	21	22	23	24
			ゆるりサロン			陽だまりカフェ
25	26	27	28	29	30	
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			

※休日の土曜日曜・祝日の『暮らしの保健室』利用やご相談は、業務上職員が出勤

## 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、パッチワーク、折り紙などをして過ごしています。現在は、人数をわけて実施しています。どなたでも利用できますので、気軽に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)の注文もできますよ♪

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

## 聞き書き勉強会 【参加費無料】

9月11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」で開催しています。オンラインでも参加できますよ。参加ご希望の方は、事務局(53-6056)までお電話ください。オンライン希望の方には、ID等をお知らせいたします。

**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。

## 宮崎市在宅療養でんわ相談室

☆在宅介護のご相談や、かあさんの家入居をご希望の方は、お電話ください。

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録音させていただく場合があります。

この事業は、宮崎市在宅療養相談事業による補助事業で

宮崎市認知症カフェ運営支援事業

## 陽だまりカフェ

ご家族の介護で困ってます… 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？

9月は 10日(土) 10時～12時  
24日(土) 10時～12時

参加費は**無料**。**要予約**です。参加を希望される方は、事務局 53-6056 までお電話ください。