

2023



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



秋といえば…読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、実りの秋ですね。

夏の疲れも出るこの時期、旬の美味しいものを食べて、体も動かし、秋を楽しみましょう。

朝晩は涼しくなってきたものの、日中はまだまだ暑いですね(;´∀´)こまめな水分補給を心がけながら、引き続き健康管理に気をつけてお過ごしください。

<10月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
8	9	10	11	12	13	14
聞き書き勉強会			ゆるりサロン			
15	16	17	18	19	20	21
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
22	23	24	25	26	27	28
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			陽だまりカフェ
29	30	31	<div data-bbox="403 1284 806 1428" data-label="Text"> <p>駐車場について </p> <p>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。</p> </div>			
	ゆるりサロン					

※休日の土曜日曜・祝日の『暮らしの保健室』利用希望やご相談は・・・

業務上職員が出動していたり、研修等で『暮らしの保健室』を利用している場合がある為、**事前の予約をお願いします。** ご希望の方は事務局までお電話ください。

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～

体操やトランプ、パッチワーク等おしゃべりをしながら楽しく過ごしています。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(400円)の注文もできます。

(注文希望の方は、利用前日までにお知らせ下さい。)



開催日…月・水曜日 時間…10:30～15:00

利用料…400円 おやつ代…100円

【初回ご利用の方は、利用料とおやつ代は無料です】

聞き書き勉強会 【参加費：無料】

10月8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。
(オンラインでも参加可能です。)

参加ご希望の方は、事務局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。

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？

10月28日(土) 13時～15時

参加費は**無料**です。要予約ですので参加希望の方は、事務局 53-6056 までお電話ください。

9月4日(月)
音楽療法の様子です。
歌を歌ったり、楽器に触れたり
身体全体を使って踊ったり…
楽しく過ごしました♪

