

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



暮らしの保健室前の電柱横に大きなひまわりが咲きました。暑さに負けずよく育ってくれ、このひまわりに負けないよう元気に夏を乗り切りましょう。  
よく食べ、よく寝る！！そして水分補給をこまめにして、熱中症の予防も忘れずにしていきましょう。



## ≪ 8月予定表 ≫

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ゆるりサロン			
6	7	8	9	10	11	12
	ゆるりサロン 陽だまりカフェ		ゆるりサロン			
13	14	15	16	17	18	19
	※ 8/14(月)、8/16(水)のゆるりサロンは お休みします。					
20	21	22	23	24	25	26
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			陽だまりカフェ
27	28	29	30	31		
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			

### 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。



※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...

業務上職員が出勤していたり、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。

宮崎市認知症カフェ運営支援事業



## 陽だまりカフェ

参加料  
無料

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... など

専門の看護師に相談してみませんか？

**8月は 7日(月) 13時~15時**

**26日(土) 13時~15時**

参加または、個別相談を希望される方は、事務局 53-6056 までお電話ください。

## 相談について

☆かあさんの家入居や在宅介護のご相談を希望される方はお電話ください。

### 宮崎市在宅療養でんわ相談室

☎ (0985) 67-5003 平日 10:00~17:00

## 聞き書き勉強会

今月は **お休み**です。

## ゆるりサロン

【初回ご利用の方は  
利用料とおやつ代は無料です】

～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～

元気いっぱい体操をしてトランプや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。

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。

参加ご希望の方は、事務局 53-6056 までお電話ください。

- ・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
- ※8/14(月)、16(水)は、お休みです。

### ☆七夕飾りができました～☆



皆様のお願いごとが叶いますように。



☆素敵な  
パッチワークの  
バッグが  
完成しました♪

