



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



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。気温の変化が大きく、体調管理に注意が必要な時期です。こまめに水分補給をして、熱中症にならないよう気をつけてお過ごしください。



9月1日は、防災の日です。地震や台風に備え、避難場所や必要な物（防災バッグ等）の再確認をして、準備をしておきましょう。

＜9月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
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。					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	ゆるりサロン 陽だまりカフェ		ゆるりサロン			
10	11	12	13	14	15	16
聞き書き勉強会	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
17	18	19	20	21	22	23
			ゆるりサロン			陽だまりカフェ
24	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。

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】

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 4日(月) 13時～15時
 23日(土) 13時～15時

9/4は音楽療法を
 します♪♪♪

参加費は**無料**。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。

聞き書き勉強会【参加費無料】

9月10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。