

2024

1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



あけましておめでとうございます

新年を迎えて、身も心も新たな気分でお過ごしのことと思います。 健やかな一年となりますようお祈り申し上げます。今年もよろしくお願ひいたします。

コロナ感染症も少しずつ落ち着き、制限のない生活ができるようになりましたが、インフルエンザが流行っているようです。外出から帰ったら、手洗い・うがい、適度な湿度とこまめな換気を忘れず…バランスの良い食事を取り、感染予防を心掛けてお過ごし下さい。

## <1月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			<b>駐車場について</b> 建物の左右、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。			
7	8	9	10	11	12	13
			ゆるりサロン			
14	15	16	17	18	19	20
聞き書き勉強会	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
21	22	23	24	25	26	27
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			陽だまりカフェ
28	29	30	31	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※平日10時～17時まで		
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			

## ゆるりサロン

【初回ご利用の方は、利用料・おやつ代は無料です】

2023年も感染対策を行いながら、ゆるりサロンを開きました。

みなさん元気にお越しいただき、体操や折り紙をして、楽しい笑い声がたくさん聞こえてきました。

支えてくださっているボランティアさん、いつもありがとうございます♡

ゆるりサロンは、どなたでも自由に利用できます。一緒に楽しみませんか？

半日利用のみもOK!! 気軽に遊びにいらしてください♪ボランティアさんも大歓迎です!!

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(400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

12/20(水)、25(月)  
 ゆるりサロンクリスマス会をしました。  
 オカリナ演奏やゲーム…素敵な時間を過ごしました。

Merry Christmas!



かわいいケーキ♡



懐かしい曲を演奏していただき、リズムをとったり、目を瞑ってうっとり聞いていました♪



サンタの帽子を被ってみんなで楽しくゲーム!!盛り上がりました



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？

1月27日(土) 13時～15時

参加費は無料です。参加ご希望の方は準備の関係の為、予約をお願いします。

## 聞き書き勉強会

1月14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」で開催しています。聞き書きに興味をお持ちの方、勉強してみたい方… 一緒に学びませんか？ 参加費無料です。

相談について ☆かあさんの家入居や在宅介護の相談を希望される方は

こちらにお電話ください。 ☎ (0985) 53-6056 平日 10:00～17:00

