

2024

2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

今年の冬は暖冬で朝晩は気温が低く、昼間は暖かいといった日が続いています。

2月4日は立春。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒くなる日もあると思います。寒暖差に、体調を崩さないようお気をつけてお過ごしください。

新型コロナウイルス感染症も落ち着いたかなと思いましたが、また増えてきているようです。帰宅後は、手洗い・うがい、水分補給を忘れずに、感染予防対策をしましょう。



《2月予定表》

日	月	火	水	木	金	土
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お電話ください。 ☎ (0985) 53-6056 平日10:00~17:00				1	2	3
4	5 ゆるりサロン 陽だまりカフェ	6	7 ゆるりサロン	8	9	10
11	12	13	14 ゆるりサロン	15	16	17
18 聞き書き勉強会	19 ゆるりサロン	20	21 ゆるりサロン	22 陽だまりカフェ	23	24
25	26 ゆるりサロン	27	28 ゆるりサロン	29	駐車場について 建物の左右に、駐車場がございます。 こちらをご利用ください。	

※土曜日曜、祝日の『暮らしの保健室』利用やご相談について
業務上職員が出動していたり研修等で、使用している場合があるため
事前の予約をお願いします。(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～

ゆるりサロンでは、体操やトランプや、パッチワーク等おしゃべりをしながら過ごしています。地域住民の方が、年齢に関係なく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♪
(ゆるりサロンの見学やご相談は月～金曜対応しています。)
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。
ご希望の方はご利用日の前日までにお電話ください。
半日利用もできますので、ご相談ください。

- ・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
- 初回ご利用の方は、
利用料おやつ代は無料です。



聞き書き勉強会

参加費：無料

「お年寄りが一人生くと、地域にひとつ図書館がなくなる」と言われるほど、お一人の一生は広く深いもの。話を聞き文章にすることで、語り手と聞き手の双方に気付きや学びがあります。聞き書きを不安なく始められるよう、勉強会を毎月「暮らしの保健室」で開催しております。今月は…

2月18日(日)10時～12時です。

※オンラインでの参加も可能です!!

参加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

参加費：無料

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?

2月5日(月)13時～15時 音楽療法

2月22日(木)13時～15時 介護教室

参加ご希望の方は準備の関係の為
予約をお願いします。

いつもは第4土曜日
ですが
木曜日
に行います。