



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



草花の芽吹きと共に、新年度がスタートしました。
今年度も開かれた「暮らしの保健室」として、ミニサロンや研修会場などでも活用してもらえよう取り組んでいきます。季節の変わり目は、寒暖差も激しく、体調が崩れやすいです😓
適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など…体力や免疫力といった体の抵抗力を高めましょう。

「暮らしの保健室」は、医療や健康、暮らしに関する悩み…誰に聞いていいかわからない困りごと等を、お話することができます。
どなたでも訪れることができる場所です。
相談を希望される方は、事務局までお電話ください。

＜4月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ゆるりサロン		ゆるりサロン			
7	8	9	10	11	12	13
	ゆるりサロン		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			
28	29	30	駐車場のご案内			
			建物の左右に駐車場があります。  車でお越しの際は、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
業務上職員が出勤していたり、研修等で使用している場合があるため
ご希望の方は、事前の予約を事務局までお願いします。

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、体操や折り紙、パッチワーク等、お話をしながら楽しく過ごしています♪
年齢に関係なくどなたでも利用することができます。
暮らしの中で相談したい事があるけど、誰に相談したらいいかな…
相談はなくても誰かと話したい…お茶を飲んでひと息つきたいなど
気軽にお越しください。
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、利用日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
【初回ご利用の方は、
利用料とおやつ代は無料です】



みんなで体操をしたり
歌を歌ったり…
折り紙や
トランプをしたり
楽しく過ごしています。



お花を作りました♪

～ボランティアさん募集しています～
ゆるりサロンを支えてくださるボランティアさん
ちょっとだけボランティアさんお待ちしています♪
(午前だけ、午後だけでもOKです)

聞き書き勉強会

参加費:無料

聞き書きを不安なく始められるよう
毎月「暮らしの保健室」で勉強会をしています。
※『聞き書き』とは、どのような人生を歩まれてきたのか等お話を聞き、その人の言葉を文章にして一冊の本にすることです。オンラインでの参加もできます。
参加ご希望の方は 53-6056 までお電話ください。
今月は、4月14日(日) 10時～12時です。

相談について

☆在宅療養は、自宅で介護や医療を受けながら生活することです。
現在、在宅療養を実施している方、これから在宅療養を選択しようとしている方…在宅療養について誰かに聞いてみたいことがある方、かあさんの家入居相談の方…
こちらにお電話ください。

宮崎市在宅療養でんわ相談室

☎ (0985) 67-5003
平日 10:00～17:00