



2024

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

朝晩涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続いています。体調管理が難しい季節です…

木々の葉も色づいてきている時期なので、健康のために風景を見ながら散歩などがいかがですか？しっかりごはんを食べて散歩して秋を楽しみましょう。

インフルエンザも流行ってきています…手洗いうがいを心掛けて予防していきましょう。



<11月予定表>



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> 駐車場について <p>車でお越しの際は、「暮らしの保健室」の左右に駐車場がございますので、ご利用ください。</p> </div>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		イオン幸せの黄色いレシート	ゆるりサロン PM パッチワーク			
10	11	12	13	14	15	16
	ゆるりサロン PM 音楽あそび		ゆるりサロン PM パッチワーク			
17	18	19	20	21	22	23
聞き書き勉強会	ゆるりサロン PM パッチワーク		ゆるりサロン AM アロマ PM クリスマス飾りを作る			
24	25	26	27	28	29	30
	ゆるりサロン AM お薬相談 PM パッチワーク		ゆるりサロン PM 歌を歌いましょう			

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、トランプやパッチワーク、歌を歌ったりなど…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。ちょっとだけ見学もOKです。

サロンで昼食をとられる方は、各自ご持参ください。

開催日…月・水曜日
 時間…10:30～15:00
 利用料…1日600円
 半日300円
 【初回ご利用の方は利用料無料です】

10/7
 パッチワーク
 おしゃべりをしながらポーチ等作っています♪
 完成が楽しみです☆

10/9
 料理教室をしました。
 たんばく質の話聞き
 みんなで調理開始！
 おいしい楽しい昼食になりました！

イオン幸せの黄色いレシートについて
 毎月11日 イオン南宮崎店でお買い物をする
 黄色いレシートが発行されます。レシート購入額の1%が、登録団体に寄贈される取り組みです。
 イオン南宮崎店にホームホスピス宮崎のBOXがありますので、投函をお願い致します。



聞き書き勉強会 【参加費：無料】

11月17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」で開催しております。

(オンラインでも参加可能です。)

参加ご希望の方は、事務局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。

お薬相談

11月25日(月)

11:00～12:00

岡元薬局の岡元さんがお話を伺います。ご希望の方は、事務局までお電話ください。ご希望の方が多い場合は少しお待ちいただくことになります。ご了承ください。

宮崎市 在宅療養

でんわ相談室

専用電話

☎(0985) 67-5003

平日 10:00～17:00

☆在宅介護の相談や、かあさんの家の入居相談をご希望の方は上記にお電話ください。

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。

※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。