



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

朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日もあります。この寒暖差で体調を崩してしまわないように、バランスのとれた食事、十分な睡眠と休息・・・ストレッチや軽い運動、そして、腹式呼吸でリラックス～♪を心掛けてお過ごしください。 ☆『暮らしの保健室』は、気軽に医療者や福祉介護の専門家と話ができる場所です。介護についてのご相談やお薬の質問などございましたら、月～金曜日 9時～17時、お立ち寄りください。お待ちしております。

<11月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
<p>【駐車場のご案内】 「暮らしの保健室」の建物の左右に駐車場がございますので、ご利用ください。</p>  						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	<p>お薬相談 11/17(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。</p> 					

毎月11日
イオン・幸せの
黄色いレシート
キャンペーン
詳細は裏面を
ご覧ください。

ゆるりサロン

開催日

月・水 曜日

時間

10時半～15時

利用料

1日→200円
半日→100円

【初回ご利用の方は
利用料無料です】
※パッチワークをされる方
プラス400円です。

その他…
材料が必要な活動の日は
別途料金をいただく事が
ございます。



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

午前 は、体操や折り紙やトランプ等…
午後 は楽器遊びやゲーム遊び、パッチワークを
したり、本を読んだり、音楽を聞いたり…
それぞれ好きな事を自由に過ごしています。
予定が変更になる事もありますのでその際はご了承ください。
★午後も過ごされる方は、昼食をご持参ください。

相談したい事がある方、相談したい事はないが、
誰かと話したい時やちょっとお茶を飲んでひと息
つきたい時など……………どなたでも利用できます
ので、お気軽にお越しください。

★ゆるりサロンを支えてくださる
ボランティアさんもお待ちしております。



9/24(水)「秋のお楽しみ会」
をしました。
南京玉すだれ、マジック!!
血回し…楽しい時間を
過ごす事ができました。
ボランティアの皆様
ありがとうございました♡

※休日の土曜日曜・祝日の『暮らしの保健室』利用希望やご相談について
『暮らしの保健室』を利用希望の方、またはご相談を希望の方は事前の予約をお願いします。
ご希望の方は、事務局(0985)53-6056までお電話ください。

※裏面も
ご覧ください
→→→→→

聞き書き勉強会



11月9日(日)

10時~12時

『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。

はじめての方も、『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。

興味をお持ちの方、勉強会に参加希望の方は事務局 53-6056 までお電話ください。
オンラインでの参加もできます。
参加希望の方は上記の電話番号までお電話ください。

相談について

不安なことや誰かに聞きたいことがあったら…また、『かあさんの家』入居相談や在宅介護の相談等を希望される方は、
↓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

この事業は
「令和7年度
宮崎市在宅療養支援推進事業」による補助事業です。



イオン 幸せの黄色い

レシートについて

イオンでは毎月11日を「イオンデー」とし、社会貢献活動の一環として、「幸せの黄色いレシートキャンペーン」を行っています。

※今月は11/11(火)です!

イオン南宮崎に

店内備え付けの
BOX がございます(→写真)



レジ精算時に受け取った黄色のレシートを、ボランティア団体名が書かれている投函BOXに入れていただきますと…

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。

ご協力
よろしくお願いいたします

