

2025



12月 暮らしの保健室だより

秋があっという間に過ぎていき、寒さが身に染みる季節となりました。「寒いから~」と、窓や部屋を閉め切っていませんか?長時間閉め切っていると、風邪のウイルスが空気中を漂い続けてしまいます。こまめに換気をして空気を入れ替えましょう。また、手洗い・うがいを忘れずに、体調に気をつけ今年最後の月を楽しく過ごしてくださいね。

☆『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。

『12月予定表』

日	月	火	水	木	金	土
	1 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～お好きな事をご自由に	2	3 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～パッチワーク または お好きな事をご自由に	4	5	6
7	8 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～音楽あそび	9	10 ゆるりサロン 10:30～15:00 AMしめ縄作り 13:00～パッチワーク または お好きな事をご自由に	11	12 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。	13
14 聞き書き 勉強会 10～12	15 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～お好きな事をご自由に	16	17 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～パッチワーク または お好きな事をご自由に	18	19	20
21	22 ゆるりサロン 10:30～15:00 11:00～お薬相談 13:30～クリスマス会	23	24 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～お好きな事をご自由に	25 Merry Christmas	26	27
28	29 クリスマス会をします 13:30～14:30 歌や、ハンドベルの演奏・ 体験を予定しています。	30	31 ★年末年始はお休みです。 (12/27～1/4) 1月の「ゆるりサロン」は 1/5(月)からです。	～駐車場のご案内～ 「暮らしの保健室」建物の 左右に駐車場がございます ので、ご利用ください。		

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。

12/10(水)は、
しめ縄作りを行います。
10時～12時
材料費500円です。

一緒に「しめ縄」を
作っておうちに飾りませんか?
参加希望の方は、事務局まで
お知らせください。(募集人数8名)

お茶を飲みながらゆったり過ごせる

地域の皆さん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…

それぞれお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。

癒しの時間♡
アロママッサージのボランティアさん
いつもありがとうございます。



ボランティアさんと、
庭の柿の様子をみながら
おしゃべりを楽しんでいます♪

※裏面も
ご覧ください
→→→→→

※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。

聞き書き勉強会

12月14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。

お薬相談 12/22(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。

相談について

不安なことや、誰かに聞きたいことがあつたら…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 12/11(木) 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
よろしくお願ひいたします

