



# 暮らしの保健室だより



暮らしの保健室

〒880-0913 宮崎市恒久2丁目19-6



あけましておめでとうございます



昨年も多くの方に利用していただいた暮らしの保健室!! はじめましての方との出会いもあり、皆様の明るい笑い声も聞こえてきて嬉しく思いました(\*^▽^\*)  
2026年も楽しく過ごせるよう、いろいろな企画をしていこうと思っています。たくさんのご利用お待ちしております♪ 今年もどうぞよろしくお願いたします。

## <1月予定表>

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
☆『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。(事前にご連絡いただくと幸いです。)			【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。			
4	5 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～好きな事をご自由に	6	7 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～パッチワーク または 好きな事をご自由に	8	9	10
11 聞き書き勉強会 10-12	12 毎月11日はイオン・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 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～パッチワーク または 好きな事をご自由に	15	16	17
18	19 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～音楽あそび	20	21 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～パッチワーク または 好きな事をご自由に	22	23	24
25	26 ゆるりサロン 10:30～15:00 11:00～お薬相談	27	28 ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～好きな事をご自由に	29	30	31

## 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。

**ボランティア  
募集中**

★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。

### ☆12月のゆるりサロン☆



★しめ縄作り  
自分で作ったしめ縄を  
持って はいポーズ!!



★クリスマス会  
歌の披露、「LaLaLa☆Rin」さんの  
ハンドベル演奏、Tea Time♪  
楽しい時間を過ごしました。

※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



1月11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をお話を聞き、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 1/26(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1/11(日)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

