



2026

# 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

TEL:0985-53-6056 FAX:0985-53-6054

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日は続いています… 早いもので2026年がスタートして1ヶ月が過ぎました。

1月のゆるりサロンはたくさんの方に来ていただき、暮らしの保健室から楽しいおしゃべり、笑い声が聞こえてきて、とーても賑やかでした♪(\*▽\*)♪

2月もゆるりサロンでお待ちしていますッ!!! 寒暖差定まらぬこの頃ですが、引き続き体調管理に気をつけて、手洗い・うがいをし、楽しく過ごしましょう~!

## 『2月の予定表』

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ゆるりサロン 10:30~15:00 13:00~お好きな事をご自由に	3 	4 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	5	6	7
8	9 ゆるりサロン 10:30~15:00 13:00~音楽あそび	10	11 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。	12	13	14
15	16 ゆるりサロン 10:30~15:00 11:00~12:00 お薬相談 10:30~12:00 タクティールケア 13:00~お好きな事をご自由に	17	18 ゆるりサロン 10:30~15:00 10:30~12:00 タクティールケア 13:00~パッチワーク または お好きな事をご自由に	19	20	21
22	23	24	25 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	26	27	28

### 【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。



### ☆『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~金曜日の9時~17時、お立ち寄りください。(事前にご連絡いただければ幸いです。)

## 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】

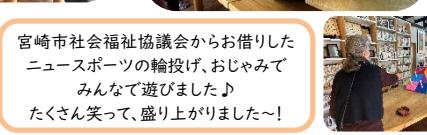
※パッチワークをされる方は  
プラス400円です。

### 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。



パッチワークで  
パックを作りました。  
少しづつ、手縫いで  
がんばり、完成して  
嬉しかったです!!



宮崎市社会福祉協議会からお借りした  
ニュースポーツの輪投げ、おじやみで  
みんなで遊びました♪  
たくさん笑って、盛り上がりました~!

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い

ボランティアさんもお待ちしております。

※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



2月8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



2/16(月)11:00～12:00

お薬について、聞いてみたいことはないですか?ちょっとだけ気になることも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

不安なことや在宅療養について誰かに聞いてみたいこと等ありましたら…また、『かあさんの家』入居相談や在宅介護の相談等をご希望される方は、  
↓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

2/11(水曜日)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  
よろしくお願ひいたします

