



# 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、とっっても賑やかでした♪(\*'▽')♪

2月もゆるりサロンでお待ちしておりますッ!!! 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～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 好きな事をご自由に	5	6	7
8 聞き書き 勉強会 10-12	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～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 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 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くと幸いです。)

## 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  
バックを作りました。  
少しずつ、手縫いで  
がんばり、完成して  
嬉しかったです!!



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。



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、おじゃみて  
みんなで遊びました♪  
たくさん笑って、盛り上がりました～!



※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



**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  
よろしくお願いいたします

