

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



2015年に「暮らしの保健室」が開設して、11年が経ちました。これも日頃からお世話になっている皆様のおかげです。心から感謝申し上げます。これからも「暮らしの保健室」がもっと安心できる場、暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができる場として、たくさんの方に利用していただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。今月も楽しい企画を予定しております。お気軽にお越しください♪

## ＜3月の予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ゆるりサロン 10:30～15:00 13:30～ <b>お楽しみ会</b>		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	12	13	14
<b>聞き書き勉強会</b> 10-12	ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～音楽あそび		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	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。		
15	16	17	18	19	20	21
	ゆるりサロン 10:30～15:00 13:30～ くじら亭 落語会		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	27	28
	ゆるりサロン 10:30～15:00 11:00～12:00 お薬相談 13:30～交通安全教室		ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～好きな事をご自由に			
29	30	31	☆『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くと幸いです。)			
	ゆるりサロン 10:30～15:00 13:00～好きな事をご自由に					

## ゆるりサロン



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。

左の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けれど、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.....ゆるーりとお越しください。

★ゆるりサロンを一緒に支えてくださる  
ボランティアさんもお待ちしております。

### お楽しみ会(無料)

3月2日(月)13:30～14:30

笑寿クラブの皆さんが血回しやマジック等披露して下さいます

★ご参加  
お待ち  
しています

### くじら亭 落語会(無料)

3月16日(月)13:30～14:30

暮らしの保健室で落語を楽しみませんか?

### 交通安全教室(無料)

3月23日(月)13:30～14:30

宮崎南交通安全協会の方が来て下さいます。

※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。

### 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。



2月もニュースポーツ(的当て、魚釣り)で  
楽しみました♪

「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。



※裏面も

ご覧ください

→→→→→

# 聞き書き勉強会



**3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



**3/23(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

**3/11(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

