



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

宮崎市恒久2丁目19-6



外の気温は冷たくても、太陽と木の暖かさで気持ちよく日向ぼっこできそうなくらいポカポカの暮らしの保健室。今日も、サロン利用の皆さんの大きな笑い声が部屋中に響いています。1月の音楽療法では、歌を歌ったりこまを回して遊び、みんなで楽しみました。

まだまだ厳しい寒さが続きます。感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごして

《2月予定表》

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--------------|-----------|----------------------|---|-------------|---------------|
| 相談日【時間】13時半～16時半 <small>☆会議や見学受入れ等で、急にお休みになる場合がございます。また、相談員が不在のこともございますので、事前にお約束いただくと、ゆっくりお話ができます。</small> | | | | 1 相談日 | 2 相談日 | 3 お灸教室 |
| 4 | 5 ゆるりサロン | 6 相談日 | 7 ゆるりサロン ♪音楽療法 | 8 相談日 | 9 ゆるり短歌会 | 10 |
| 11 聞き書き 勉強会 | 12 | 13 相談日 | 14 ゆるりサロン | 15 相談日 | 16 相談日 | 17 |
| 18 | 19 ゆるりサロン | 20 相談日 | 21 ゆるりサロン | 22 相談日 | 23 相談日 | 24 えがおキッチン |
| 25 | 26 ゆるりサロン | 27 相談日 | 28 ゆるりサロン | 駐車場について <small>暮らしの保健室には、建物の左右に縦列駐車(10台以上)できるスペースがございます。車でお越しの際は、こちらをご利用ください。</small>  | | |

※休日の土曜祝日に、業務上職員が出勤していたり、研修等で『暮らしの保健室』の利用をしている場合がありますが、休日の利用や相談は事前の予約をお願いしております。ご理解の程、よろしく申し上げます。

お灸教室

2月3日(土)に行います。

参加費は、600円です。時間は、10時～11時半を予定していますが、初心者・経験者の時間をわける場合があります。

募集をするとすぐに定員に達しますので、興味がある方はホームホスピス宮崎事務局へお問い合わせください。

えがおキッチン 定員 15名

2月24日(土) 10:00～14:00

参加費…1000円(材料費・会場使用料含む)
持ち物…エプロン

今回は、宮交エアラインホテル中国料理 SHISEN 副調理長をお迎えし、家庭で楽しめる中国料理を教えてください。



☆メニュー☆(予定)

- *糖醋肉塊(タツチーツ) 酢豚
- *蛋花上湯(タホリヤツ) スープ
- *回鍋肉片(ホロ-ロヒ) 回鍋肉
- *黄金炒飯(ホリツツアツ) 炒飯

誰でも参加できます。(小学生4年生以下の参加は保護者の同伴をお願いします。)車いすの方の参加も可能です。参加希望の方は、ホームホスピス宮崎事務局へお電話ください。定員になり次第締め切らせていただきます。

ゆるり短歌会

2月9日(金)に行います。

10時半～12時 参加費は、1回200円です。

季節の歌や昔を懐かしむ歌...気軽に短歌を作ってみませんか。参加されている皆さんの作品をホームページで紹介しています。

ゆるりサロン

【初回利用料無料】

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。

開催日…月・水曜日
時間…10時半から15時
利用料…400円
おやつ代…100円



こま回しを
しました♪



♪7日(水)は音楽療法を行います。



☆サロンで昼食を食べられる方は、各自ご持参ください。
※お弁当(350円)の注文もできます。

☆第13回みやざき市民活動ドネーション

ご協力ありがとうございました。

聞き書き勉強会

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。

今月は、2月11日(日)10時～12時です。

参加費は、無料です。

興味をお持ちの方は事務(53-6056)にお電話ください。

