



元ちゃんハウスはがんに影響を受ける人なら、`誰でも`、`いつでも`、`無料で`、利用できる場です。治療や生活、仕事やお金、家族や友人など、あなたが抱える悩みや不安を看護師やがんを経験したピアサポーターなどが受け止めます。ゆっくりとお茶を飲み気ままにお話をするように`ふだん`、のままでおいで下さい。私たちも`ふだん`、のままでお待ちしています。病院と自宅の間にあるもう一つの`いばしょ`、それが元ちゃんハウスです。



## 【いつ開いているの?】

元ちゃんハウスは、月・火・水・木・金・第1土曜日の11:00～16:00に開館しています。



## 【相談するには?】

開館時間であれば相談はいつでもお受けしています。ホームページやメール、電話で相談の予約をすることもできます。



## 【どこにあるの?】

金沢医療センターと金沢大学附属病院の間に位置し、通院や買い物のついでに立ち寄れる至便な地にあります。

※新型コロナウイルス対策としてご来訪の人数を限らせていただいています。直前でも構いませんので来館前にご連絡をお願いいたします。



11時



16時



第1

・電話で予約&amp;問い合わせ

076-232-5566

090-5686-5566

・メールで予約&amp;問い合わせ

info@genchanhouse.com

・ホームページで予約&amp;問い合わせ

<https://genchanhouse.com/>

当日や時間外でもご相談をお受けできる日もあります。お電話でお問い合わせください。



先日メンバー3人で近場へドライブしました。お肉のランチを食べて内灘の海を見てレンコン畑でレンコンを買って道の駅でソフトクリームを食べました。苦楽を共にする?(笑)、素敵な仲間と美味しいものを食べるのも短い時間でしたが、楽しくて良い気分転換になりました。

コロナでみんな我慢していたけれどそろそろ出かける方も増えていますね。旅行の計画を立てているメンバーもいます。先日クルーズ船で世界を旅した方のお話を聞きました。バーチャルですが行った気分を味わえました。私も旅が大好きです。ぜひ、みなさんの旅の話聞かせてください。お勧めの場所を教えてください。



`ようこそ`、10月のことば

西村詠子 理事長



元ちゃんハウス

〒920-0935 石川県金沢市石引 4-4-10 越屋メディカルケアビル

金沢駅から小立野経由・北陸鉄道バスで約 20 分。「石引町」バス停下車徒歩 1 分(紫錦台中学校前)



元ちゃんハウスは、月・火・水・木・金・第1土曜日の  
11:00～16:00に開館しています。

## 10月のようこそ、プログラム

開館日には、相談に加えて、ようこそ、プログラムを行なっています。どなたでも無料（実費を除く）で参加いただけます。ちょっと元ちゃんハウスを覗いてみようという方も大歓迎です。お気軽にどうぞ！

ようこそ ツアー	10/3(火)	11:00～ 14:00～	元ちゃんハウスの中を見て回りましょう。どんなところなんげ?と 思っている人はぜひ! 担当 元ちゃんハウススタッフ
アロマ マッサージ	10/3(火)	13:00～16:00	石川県産の柚子から作ったオイルのアロママッサージが体験できま す。担当 川上由夏さん(アロマセラピスト)
リハビリ	10/4(水)	15:00～16:00	理学療法士と一緒に、がんの患者さんのためのリハビリです。 家でもできる方法を学びましょう。担当 神野俊介さん(理学療法士)
ナイト 元ちゃんハウス	10/4(水)	19:00～20:00 オンラインのみ	日中に来られない人、Zoomで覗いてみようという人はぜひ! 社会保 険労務士(新道慶治さん) キャリアカウンセラー(高田康子さん) も参加します。担当 元ちゃんハウススタッフ
料理教室	10/7(土)	11:00～13:00 要予約 実費500円	「治療中でも食べやすいレシピ」楽しく作って美味しく食べて。 10月のメニューは「中華おこわ」。 担当 櫻井・任田(管理栄養士) 令和5年度健康「食」サロン 金沢市委託事業
まなびの教室	10/7(土)	13:00～14:00 +オンライン	10月のテーマは「ソーシャルワーカーって何をする人?」 がんに関する医療者と学びましょう。 担当 河原久美子さん(認定医療ソーシャルワーカー)
ヨガ	10/10(火)	11:00～12:00	それぞれにあったペースで楽しむヨガです。 10月のテーマは、地面に真っ直ぐに立つ「体幹・背」 担当 北市浩子さん(ヨガインストラクター)
食と栄養	10/10(火)	13:00～14:00	管理栄養士と一緒に食について考え、食べることを楽しみましょう。 栄養剤の試飲や試食もあります。担当 櫻井・任田
元ちゃん 倶楽部	10/17(火)	13:00～16:00	みなさんの趣味や特技を持ち寄って、お互いに楽しみましょう。 担当 元ちゃんハウススタッフ
おまかせ うんちツチ相談	10/19(木)	13:30～15:00	「気持ちよく出す排便ケアプログラム」です。あなたのうんちツチの 悩みに寄り添います。担当 榊原千秋さん(コンチネンスアドバイザー)
交流会	10/24(火)	13:00～16:00 +オンライン 13:00～14:00	がんに関する詳しい看護師や元ちゃんハウススタッフとおしゃべりして、 みんなでつながりましょう。担当 元ちゃんハウススタッフ
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	10/24(火)	14:30～15:00	優しいポーズが特徴。無理なく、安全に、体力に自信がない方でも 楽しむことができます。担当 村上美矢子さん

【11月の予定】 「ナイト元ちゃんハウス」11/1(水)、「料理教室」「お坊さんと話そう」11/4(土)、  
「ようこそツアー」「アロママッサージ」11/7(火)、「食と栄養」11/14(火)、  
「おまかせうんちツチ相談」11/16(木)、「もくれんの会」11/18(土)、  
「元ちゃん倶楽部」11/21(火)、「交流会」「ルーシーダットン」11/28(火)

【予約&問い合わせ】 ・電話 076-232-5566 ・メール info@genchanhouse.com  
090-5686-5566 ・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

