



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



第1



16時

・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。



もう12月ですね。本当に今年もあっという間の1年だったように思います。今年は、新型コロナウイルス感染も落ち着いてきたとはいえまだまだ心配は続き、長く暑い夏からすぐに晩秋になり、冬に突入したような気がしています。

今年も元ちゃんハウスに来てくださった方、応援してくださった方、本当にありがとうございました。12月は、元ちゃんハウスが開館して丸7年が経ちます。あっという間だったような、でも7年の歩みは確実なものでした。おかげさまで無事7周年を迎えられますことがとてもうれしく、心よりお礼申し上げます。開館時の初心を忘るべからず!との思いで7周年記念のイベントも開催します。

どうぞみなさま、一緒にお祝いしてください。



`ようこそ`、12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。

## 12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！

|                |          |                                      |   |
|----------------|----------|--------------------------------------|---|
| 料理教室           | 12/2(土)  | 11:00～13:00<br>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。<br>12月のテーマは「クリスマスメニュー」。<br>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         | 12/2(土)  | 13:00～14:00<br>+オンライン                | 12月のテーマは「医療費に関するよろず相談」<br>がん詳しい医療者と学びましょう。<br>担当 吉原和代さん（城北病院ソーシャルワーカー）                          |
| ようこそ<br>ツアー    | 12/5(火)  | 11:00～<br>14:00～                     | 元ちゃんハウスの中を見て回りましょう。どんなところなんけ？と<br>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<br>マッサージ   | 12/5(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。<br>担当 川上由夏さん（アロマセラピスト）   |
| リハビリ           | 12/6(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。<br>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<br>元ちゃんハウス | 12/6(水)  | 19:00～20:00<br>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<br>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）<br>も参加します。担当 元ちゃんハウススタッフ     |
| ヨガ             | 12/12(火) | 11:00～12:00                          | それぞれにあったペースで楽しむヨガです。<br>12月のテーマは、「呼吸」呼吸のタイミングは体が教えてくれます。<br>担当 北市浩子さん（ヨガインストラクター）               |
| 食と栄養           | 12/12(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。<br>栄養剤の試飲や試食もあります。担当 櫻井・任田                                      |
| 元ちゃん<br>倶楽部    | 12/19(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。<br>担当 元ちゃんハウススタッフ   |
| 交流会            | 12/19(火) | 13:00～16:00<br>+オンライン<br>13:00～14:00 | がん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、<br>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                                    |

元ちゃんハウスは2016年12月にオープンして7周年を迎えます。

## 12/3(日) 7周年記念イベント

下記【予約&問い合わせ】からご予約ください。

11:00～13:00 第1部 おやきワークショップ 対面のみ  
実費500円 先着10名  
13:30～15:00 第2部 講演・Q&A 対面・オンライン  
「共に生きる～がんになってからの生き方～」  
講師 久田邦博さん

【冬季休館】 12/23(土)～1/8(月) ※1/9(火)から通常通り開館します。

【1月の予定】「おでかけ元ちゃんハウス 妙法寺」1/6(土)、「食と栄養」1/9(火)、「元ちゃん倶楽部」1/16(火)、「おまかせうんタッチ相談」1/18(木)、「交流会」「ルーシーダットン」1/23(火)

【予約&問い合わせ】・電話 076-232-5566

090-5686-5566

・メール info@genchanhouse.com

・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

