



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。



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。



元ちゃんハウスは1階が一番寒いので4月末までガスストーブを使っていました。でも、ゴールデンウィークからは急に気温が上がって一気に夏の気配でした。梅雨寒と言う言葉もはや使わなくなりました。そして、洋服も冬物からすぐに薄着になります。

合服って要らなくなりましたね。冬物と夏物と、羽織るものがあれば良いのではないのでしょうか(笑)。こんなに激しい気候の変化に体の調子がついていけるのか心配です。みなさんご自愛くださいね。



`ようこそ`、6月のことば

理事長 西村詠子



# 元ちゃん ハウス

月 火 水 木 金 土

11時



16時

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。

※6月は、市祭のため第1土曜日は休館し、代わりに第2土曜日開館します。



## 6月のプログラム

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!

体メンテナンス	6/3(月)	13:00～14:00	体幹を、座ってほぐして刺激します。ポールも使ってメンテナンスします。担当 花岡修子さん（大腸がん当事者インストラクター）
アロマ マッサージ	6/4(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	6/5(水)	15:00～16:00 要予約	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	6/5(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
精神科医と学ぶ メンタルヘルス教室	6/8(土)	11:00～12:00	がんを経験し仕事復帰をした精神科医・看護師と一緒に、がん患者さんや家族の心の健康について学びましょう。担当 今井昌夫さん（精神科医） 平 護さん（看護師）
料理教室	6/8(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。6月のメニューは「ピザ」。担当 櫻井・任田（管理栄養士）
まなびの教室	6/8(土)	13:30～15:30	6月のテーマは「リンパ浮腫 Q&A」。がんについて詳しい医療者と学びましょう。担当 高地弥里さん（石川県済生会金沢病院 がん看護専門看護師）
ヨガ	6/11(火) 6/17(月)	11:00～12:00	それぞれにあったペースで楽しむヨガです。担当 北市浩子さん（ヨガインストラクター）
食と栄養	6/11(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	6/18(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 うんちッチ相談	6/20(木)	13:30～15:00	「気持ちよく出す排便ケアプログラム」です。あなたのうんちッ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	6/25(火)	13:00～16:00 +オンライン 13:00～14:00	がんについて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)	6/25(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

チャリティゴルフコンペ  
6/2(日)

元ちゃんハウスの活動に賛同していただける方でしたら、どなたでも参加できます。  
白山 CC 松風コース 5組 9:06 スタート

ファンミーティング  
6/30(日) 14:00～

日頃から元ちゃんハウスを支援・応援してくれているみなさんと、元ちゃんハウスのこれからについて一緒に考える交流会です。

【7月の予定】「体メンテナンス」7/1(月)、「アロママッサージ」7/2(火)、「ナイト元ちゃんハウス」7/3(水)、「料理教室」「お坊さんと話そう」7/6(土)「食と栄養」7/9(火)、「元ちゃん倶楽部」7/16(火)、「おまかせうんちッチ相談」7/18(木)、「交流会」「ルーシーダットン」7/23(火)

【プログラムの予約&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/>

