



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



16時

・電話で予約&問い合わせ

076-232-5566

090-5686-5566

・メールで予約&問い合わせ

info@genchanhouse.com

・ホームページで予約&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。



12月は元ちゃんハウスの誕生日です。おかげさまで8周年です。

これもひとえに皆様のご支援があり、患者さんやご家族が集ってくださり、そして一緒に活動してくれる仲間がいるからこそです。本当に心から感謝しています。

12月8日の記念のイベント講演は全がん連理事長の天野慎介さんです。天野さんは「勢いと情熱で3年は持つが問題はその後だ」とおっしゃって応援してくださいました。8年目を迎える事を報告しこれからの事や天野さんの患者体験など聞きたいと思います。どうぞみなさまご参加ください。



`ようこそ`、12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。

「ようこそ」
カレッジ

12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	12/2(月)	13:00～14:00	体幹を、座ってほぐして刺激します。ボ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	12/3(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	12/4(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	12/4(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
精神科医と学ぶ メンタルヘルス教室	12/7(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	12/7(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。12月は「クリスマスメニュー」担当 櫻井・任田（管理栄養士）12月のテーマは「見つけよう！自分にあったがん相談窓口」
まなびの教室	12/7(土)	13:30～15:30	がんについて詳しい医療者と学びましょう。担当 越田美晴さん（金沢大学附属病院 乳がん看護認定看護師）
食と栄養	12/10(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
ヨガ	12/10(火) 12/16(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）
元ちゃん 倶楽部	12/17(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 うんちッチ相談	12/19(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	12/24(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)	12/24(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

12/8(日) 8周年記念イベント

どなたでも参加無料（おやきワークショップのみ実費）
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 実費 500円 先着 10名
13:30～15:00	第2部 講演会 講師 天野慎介さん・多和田奈津子さん
15:00～	第3部 茶話会 Q&A

【冬季休館】 12/25(土)～1/5(日) ※1/6(月)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 in 妙法寺」1/5(日)、「体メンテナンス」1/6(月)、「アロママッサージ」1/7(火)、「食と栄養」1/14(火)
「おまかせうんちッチ相談」1/16(木)、「ヨガ」1/20(月)、「元ちゃん倶楽部」1/21(火)、「交流会」「ルーシーダットン」1/28(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/>

