



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。



第1

11時



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。



新年が明けます。おめでとうございますと言っていいかどうか…迷います。

昨年も大変お世話になりました。本年もどうぞよろしく申し上げます。

能登半島地震から1年が経ちます。元ちゃんハウスにはまだ能登への支援物資がありますし、現地へ入っての直接支援や能登から加賀のほうへ避難されている方の支援に入っているスタッフもいます。まだまだ終わりは見えません。

でも、新年を迎えることができたということはとてもありがたいことです。今年もまた皆さまと元気に楽しくわいわいと活動していきたいと思えます。どうぞご一緒ください。



`ようこそ、1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  
期

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

## 1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	1/6(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	1/7(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）
食と栄養	1/14(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
おまかせ うんちッチ相談	1/16(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）
ヨガ	1/20(火)	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	1/21(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
交流会	1/28(火)	13:00～16:00 +オンライン 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、みんなであつなかりましょう。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)	1/28(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

1/5(日) 11:00～13:00  
おでかけ元ちゃんハウス  
in  
妙法寺

書道家 阿部豊寿さんのやさしい手ほどきで、  
年のはじめの書き初めにチャレンジしませんか？  
そのあと、美味しいぜんざいをいただきます。  
寒くてこもりがちな時節、みんなであったまりましょう!

- \* 参加費 500円
- \* 場所 妙法寺 金沢市寺町 4-2-6  
△元ちゃんハウスではありません!
- \* 下記【予約&問い合わせ】からご予約ください。

【冬季休館】 12/25(水)～1/5(日) ※1/6(月)から通常通り開館します。

【2月の予定】 「精神科医と学ぶメンタルヘルス教室」「料理教室」「まなびの教室」2/1(土)、「体メンテナンス」2/3(月)、「アロママッサージ」2/4(火)、「リハビリ」「ナイト元ちゃんハウス」2/5(水)、「もくれんの会」2/15(土)、「ヨガ」2/17(月)、「元ちゃん倶楽部」2/18(火)、「おまかせうんちッチ相談」2/20(木)、「交流会」「ルーシーダットン」2/25(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/>

