



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。



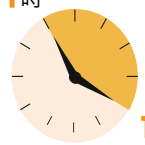
## 【どこにあるの?】

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。



「鬼は外♪福は内♪」

節分のような古くから行われる年間行事は心をリセットするために営まれるそうです。

「悪いことが起きませんように」「今年こそいいことがありますように」

今は新暦へと変わってしまったため、現在の節分は年またぎのものではありませんが、立春は、冬から春へと、新しい季節を迎え始める節目となりますね。何回でも願います。今年もみなさまにとっても元ちゃんハウスにとっても願いが叶い良いことがありますように。



`ようこそ`、2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

## 2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!

精神科医と学ぶ メンタルヘルス教室	2/1(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	2/1(土)	11:00～13:00 要予約 実費 2,000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。 2月は特別版「かぶら寿し(持ち帰り保存容器付き)」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
まなびの教室	2/1(土)	13:30～15:30	2月のテーマは「緩和ケア病棟での過ごし方」 がんに関する詳しい医療者と学びましょう。 担当 多壽遼子さん(石川県済生会金沢病院 緩和ケア認定看護師)
体メンテナンス	2/3(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	2/4(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	2/5(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	2/5(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
もくれんの会	2/15(土)	13:00～15:00	がんで大切な方を亡くした方が集い、語り合いながら新たな関係を作ります。担当 西村(理事長・遺族)
ヨガ	2/17(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)
元ちゃん 倶楽部	2/18(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	2/20(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	2/25(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)	2/25(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

【3月の予定】 「料理教室」「お坊さんと話そう」3/1(土)、「体メンテナンス」3/3(月)、「アロママッサージ」3/4(火)、「ナイト元ちゃんハウス」3/5(水)、「食と栄養」3/11(火)、「ヨガ」3/17(月)、「元ちゃん倶楽部」3/18(火)、「交流会」「ルーシーダットン」3/25(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/>

