



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&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。



今年も花粉が飛んでいますね。自分が花粉症を発症するまでは家族がくしゃみをしようがお構いなしで窓を全開にしてお布団を干していましたが、今では花粉の飛散が終わるゴールデンウィークくらいまでは窓も開けず、お布団も干さずに我慢しています。

3月は年度末なので大忙しです。今年度取り組んだ“金沢がん共生まちづくり3.0”の事業のまとめや会計の締め、1年間の報告のニュースレターや来年度の予定など、皆さまにご報告することが山盛りです。お楽しみにお待ちしております。



ようこそ、3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  
第1

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。

## 3月のプログラム

「ようこそ」  
カレッジ

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	3/1(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。 3月のメニューは「ひな祭りメニュー」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
お坊さんと 話そう	3/1(土)	13:30～14:30	宗派に関係なく、臨床宗教師のお坊さんと人生や生きることにつ いて一緒に話しましょう。(布教や伝道を目的とはしていません) 担当 出島元寿さん(臨床宗教師)
体メンテナンス	3/3(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	3/4(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)
ナイト 元ちゃんハウス	3/5(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
食と栄養	3/11(火)	13:00～15:00	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(管理栄養士)
ヨガ	3/17(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	3/18(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
交流会	3/25(火)	13:00～16:00 +オンライン 13:00～14:00	がんに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)	3/25(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

【4月の予定】「アロママッサージ」4/1(火)、「ナイト元ちゃんハウス」4/2(水)、「料理教室」「まなびの教室」4/5(土)、  
「体メンテナンス」4/7(月)、「食と栄養」4/8(火)、「身体のコンディショニング※リハビリから名称変更されました」4/14(月)、  
「元ちゃん倶楽部」4/15(火)、「ヨガ」4/21(月)、「交流会」「ルーシーダットン」4/22(火)、休館日:4/28(月)、4/30(水)

【予約&問い合わせ】電話 076-232-5566  
090-5686-5566

・メール [info@genchanhouse.com](mailto:info@genchanhouse.com)  
・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

