



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ソ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。

月 火 水

木 金 土



【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。

・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。



春は名のみの風の寒さや～♪早く暖かな春になってほしいですね。3月は年度末です。会計を含め今年度の事業の締めくくりの時期となりました。少ないコアメンバーで、多くのプログラムに取り組んできましたが、これは私たちだけの力では成し得なかったことです。私たちとつながる多くの方々がご一緒に過ごされたからこそ、無事に一年を終えることができました。心より感謝申し上げます。次年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。



『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

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 | 3/2(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 | 3/3(火) | 13:00～16:00 予約優先 | 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 | 3/4(水) | 19:00～20:00 オンラインのみ | 元ちゃんハウスに来られない人、元ちゃんハウスのような場を作っている人、作りたいと思っている人、交流しましょう。担当 元ちゃんハウススタッフ |
| 料理教室 | 3/7(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。3月のメニューは「洋風ちらし寿司」担当 櫻井・任田（管理栄養士） |
| お坊さんと 話そう | 3/7(土) | 13:30～14:30 | 宗派に関係なく、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（妙法寺住職） |
| 食と栄養 | 3/10(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（管理栄養士） |
| ヨガ | 3/16(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 俱楽部 | 3/17(火) | 13:00～16:00 | みんな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 | 3/24(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) | 3/24(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 |

【4月の予定】「ナイト元ちゃんハウス」4/1(水)、「料理教室」「まなびの教室」4/4(土)、「体メンテナンス」4/6(月)、「アロママッサージ」4/7(火)、「ピアソポーターと話そう」4/7(火)「健康個別リハビリ」4/13(月)、「食と栄養」4/14(火)、「みんなの俱楽部」4/21(火)「交流会」4/28(火)、「ルーシーダットン」4/28(火)

【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/>

