

2021年

# 12月の元ちゃんハウス

今年度、すべてのプログラムは来館による**対面**の開催、  
または**対面+オンライン**の開催といたします。

**開館時間（対面による相談）**

**12月25日(土)～1月10日(祝)は  
冬休みのためお休みします。**

**月曜日～金曜日および第1土曜日 11:00～15:00**

ご相談は**予約制**とさせていただきます。  
電話やメールでご予約の上お越しください。

☎ 076-232-5566 / 090-5686-5566

✉ info@gmk.or.jp

**オンライン**での参加ご希望の方は[info@gmk.or.jp](mailto:info@gmk.or.jp)に

「お名前・プログラム名・お立場(患者・家族・医療者など)」をお知らせください。

当日接続していただくURLをメールいたします。

当日予約や時間外でも可能な日があります。  
まずは電話でご相談ください。

**参加型プログラム**

\* 対面・オンラインいずれのプログラムもご予約ください。

「料理教室」 「スペアリブと野菜のスープ」 講師：櫻井千佳さん

12月 4日(土) 11:00～13:00 対面の場合は事前予約と実費¥500-が必要です。

「まなびの教室」 「元ちゃんハウスってどんなところ？～病院看護師からみた元ちゃんハウスの活動～」

12月 4日(土) 13:00～14:00 講師：金沢大学附属病院 看護師 佐伯千尋さん

「おしゃべり会」 がん詳しい看護師や元ちゃんハウススタッフがあなたのお話を伺います。

12月 21日(火) 11:00～15:00 対面 アロマの時間 対面 タイ式ヨガルーシーダットン  
は13～14時のみ 11:00～15:00 14:30～15:00

**第11回金沢一日マギーの日(5周年記念)**

12月 5日(土) 11:00～13:00 第1部 「おやきワークショップ」 対面 実費¥500- (先着順・要予約)  
13:00～13:30 第2部 「元ちゃんハウスを語る」スタッフによるトーク  
13:30～15:00 第3部 講演「孤独を克服するための心の処方箋」  
講師：押川勝太郎 先生

**ナイト元ちゃんハウス**

12月 1日(水) 18:00～20:00

仕事帰りや日中の来所が難しい方が相談しやすいよう、今年度は対面とZOOMの両方で開催いたします。体調や時間を気にせずご参加いただけます。

**おまかせうんちッチ相談**

12月 16日(木) 13:30～15:00

うんちのこと、おしっこのこと何でもご相談ください。  
気持ちよく出す生活の工夫をご一緒に考えましょう。  
コンチネンスアドバイザー：榊原千秋さん

**1月の予定**

1月 8日(土) 対面 お寺deマギー 11:00～13:00 金沢市寺町5丁目妙法寺にて書初めと法話(ぜんざい)  
1月 20日(木) 対面 おまかせうんちッチ相談 13:30～15:00  
1月 25日(火) 対面 おしゃべり会 11:00～15:00 / アロマの時間 11:00～ / タイ式ヨガ 14:30～15:00