



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。



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してくださったからこそ、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いいたします。



ようこそ、3月のことば

理事長 西村詠子

〒920-0935 石川県金沢市石引

4-4-10 越屋メディカルケアビル

金沢駅から小立野経由・北陸鉄道バスで約20分。

「石引町」バス停下車徒歩1分(紫錦台中学校前)



## 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 倶楽部	3/17(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	3/24(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)、「ピアサポーターと話そう」4/7(火)「健康個別リハビリ」4/13(月)、「食と栄養」4/14(火)、「みんなの倶楽部」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](mailto:info@genchanhouse.com)

090-5686-5566 ・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>

