



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&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。



待ち遠しかった春が来ました。今年は大雪とまではなりませんでした。除雪が大変でした。年々そう感じます。

4月は新年度の始まりですね。昨年度は「元ちゃんハウスを作ろう」と最初から一緒に活動していた仲間が新たなことにチャレンジするということで卒業しました。とっても寂しくはありますが、自分のやりたいことに向かう人たちが頼もしく、そして嬉しくもあります。

新たなつながりも得て、今年度も頑張っていきたいと思います。どうぞ一緒に過ごしてください。



「ようこそ、4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。

4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！

「ようこそ」
カレッジ

ナイト 元ちゃんハウス	4/2(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	4/5(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。 4月のメニューは「春野菜を楽しもう」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
まなびの教室	4/5(土)	13:30～15:30	がんや緩和ケアに詳しい看護師が身近な疑問にお答えします。
体メンテナンス	4/7(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)
食と栄養	4/8(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)
個別 健康リハビリ	4/14(月)	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)
元ちゃん 倶楽部	4/15(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
ヨガ	4/21(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)
交流会	4/22(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)	4/22(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

※今月のアロママッサージはお休みです。



【チャリティコンペ開催のお知らせ】

6/1(日)11:19スタート。(白山CC松風コース4組)
元ちゃんハウスの活動に賛同していただける方でしたらどなたでも参加できます。



【GW休館】 4/26(土)～5/6(火) ※5/7(水)より通常通り開館します。

【5月の予定】「ナイト元ちゃんハウス」5/7(水)、「料理教室」「お坊さんと話そう」5/10(土)、「食と栄養」5/13(火)、「もぐれんの会」5/17(土)、「ヨガ」5/19(月)、「元ちゃん倶楽部」5/20(火)、「交流会」「ルーシーダットン」5/27(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/>

