

元ちゃん ハウス

月 火 水 木 金 土

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。

「ようこそ」
カレッジ

11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!

料理教室	11/2(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。 11月は「そば粉のガレット」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
お坊さんと 話そう	11/2(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(臨床宗教士)
アロマ マッサージ	11/5(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	11/6(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	11/12(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
もくれんの会	11/16(土)	13:00～15:00	がんで大切な方を亡くした方が集い、語り合いながら新たな関係を作ります。担当 西村(理事長・遺族)
ヨガ	11/18(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	11/19(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
おまかせ うんタッチ相談	11/21(木)	13:30～15:00	「気持ちよく出す排便ケアプログラム」です。あなたのうんタッチの悩みに寄り添います。担当 榊原千秋さん(コンチネンスアドバイザー)
交流会	11/26(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)	11/26(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

【12月の予定】 「体メンテナンス」12/2(月)、「アロママッサージ」12/3(火)、「リハビリ」「ナイト元ちゃんハウス」12/4(水)
「メンタルヘルス教室」「料理教室」「まなびの教室」12/7(土)、「元ちゃんハウス8周年記念イベント」12/8(日)
「ヨガ」「食と栄養」12/10(火)、「ヨガ」12/16(月)、「元ちゃん倶楽部」12/17(火)、「おまかせうんタッチ相談」12/19(木)
「交流会」「ルーシーダットン」12/24(火)
※冬季休館 12/25(水)～1/4(土)

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

・メール info@genchanhouse.com
・申込フォーム <https://genchanhouse.com/evententry/>





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。

月 火 水

木 金 土

第1

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。



もう11月号です。いよいよ朝夕めっきり涼しくなってきました。そうなるとなんとなく淋しく今年もあと2か月か…なんて焦ってきます。

豪雨で被害を受けた能登の方々も寒さに向かうとなれば体調が心配になります。少しでも早く落ちついて平穏な日常が戻りますように祈ります。

スポーツの秋で1 石川県出身の、大の星岡が史上最速9場所で大関に昇進したり、大谷翔平選手の素晴らしい活躍にわくわくして応援しました。見るだけではなく私も体を動かしたいと思います。みなさま、ご一緒に!



*ようこそ。11月のことば

理事長 西村 彩子



〒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)



独立行政法人福祉医療機構

WARM助成 社会福祉振興助成事業