



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。



桜の季節になりました。元ちゃんハウスへ向かう道すがら、兼六園やその周辺の文化の森、二十人坂など、あちこちで桜が咲き誇っています。その景色を見ると気持ちがふわっと明るくなりますね。

新年の始まりは厳粛さも感じるため、背筋を伸ばして「頑張ろう」と思いますが、新年度の始まりである4月は、新しいことが始まる予感がして、同じ「頑張ろう」でも、わくわくする気持ちが混ざっているような気がします。

元ちゃんハウスも新年度のスタート、そして今年は10周年という節目の年。みんなで楽しくやりましょう!



「ようこそ、4月のことば」

理事長 西村詠子





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！

ナイト 元ちゃんハウス	4/1(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。
料理教室	4/4(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「ホットプレートで作る春キャベツのシューマイ」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
まなびの教室	4/4(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	4/6(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	4/7(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)
ピアサポーターと 話そう	4/7(火)	13:30～15:30	今、気になっていることや不安な思いを、がん経験のあるピアサポーターがゆっくりお聴きします。担当 ピアサポーター
個別 健康リハビリ	4/13(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)
食と栄養	4/14(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)
みんなの 倶楽部	4/21(火)	13:30～15:30	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 来訪者のみなさま
交流会	4/28(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。
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	4/28(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

【チャリティコンペ開催のお知らせ】

6/7(日)9:48スタート。(白山CC松風コース)

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】 4/29(水)～5/10(日) ※5/11(月)より通常通り開館します。

【5月の予定】「食と栄養」5/12(火)、「もくれんの会」5/16(土)、「みんなの倶楽部」5/19(火)、「交流会」「ルーシーダットン」5/26(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/>

