元ちゃんハウス

＼ようこそ／

2025
11月

裏面もどうぞ！

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。

暑さも終わり旅行に出かけたくなる季節になりました。今年の紅葉の見頃はいつでしょうか。美しい景色とその土地ならではの美味しい食べ物、そして地酒?! も味わいたい(笑)。

いつもの時間の流れとは違う非日常の中で、ただボーっと過ごす時間が私は好きです。そうしていると、改めて自分を見つめたり、少し反省したり。そしていつも「人に優しくありたいな」と思うのです。だから、やっぱり旅行が好きなのだと思います。

理事長 西村詠子

〝ようこそ〟11月のことば

元ちゃんハウス
〒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）

WAM助成
独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

元ちゃんハウス

月 火 水 木 金 土 第1

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。

１１月のプログラム

〝ようこそ〟カレッジ

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	11/1（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月のメニューは「肉まん・あんまん」 担当 櫻井・任田（管理栄養士）
お坊さんと話そう	11/1（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)
エンジョイフラの会	11/4（火）	11:00 ～ 12:00	みんなで楽しく踊りましょう。担当 渡辺明子さん（フラ講師）
アロママッサージ	11/4（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	11/5（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
食と栄養	11/11（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）
もくれんの会	11/15（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	11/17（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	11/18（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	11/25（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）	11/25（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」12/1(月)、「アロママッサージ」「エンジョイフラの会」12/2(火)、
「ナイト元ちゃんハウス」12/3(水) 、「料理教室」「まなびの教室」12/6(土)、
「元ちゃんハウス 9 周年」12/7(日)、「健康個別リハビリ」12/ 8 (月)、「食と栄養」12/9(火)、「ヨガ」12/15(月)、
「元ちゃん倶楽部」12/16(火)、「交流会」「ルーシーダットン」12/23(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/