

がんサロン

つどい場 はなうめの使い方 2025年度版

*予定・日程が変更する場合があります



石川県がん安心生活サポートハウス つどい場はなうめ

石川県のがん対策推進のために設置されたがんサロンです。

がん患者さんやご家族、ご友人など誰でも無料で利用できます。

- *一部参加費や予約が必要なものもあります。
- *予定・日程は変更となることもありますのでホームページや毎月発行のはなうめカレンダーなどで最新情報をご確認ください。

交流 がんを経験した人同士での交流。図書室や気分転換に予約なしで利用できます。

プログラム参加 仲間との交流、体力、暮らしなど目的に応じて。

相談 まずは、気持ちと起こっていることの整理から。来所できない場合は電話、LINE、メールでも伺います。

ボランティア ご自身の体験を活かしませんか？

〒920-8557
石川県金沢市本多町3-1-10 県社会福祉会館3階
無料駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください
TEL: 076-234-2108
FAX: 076-234-2107
Eメール: tsudoiba@saiseikaikanazawa.jp

月～土曜日 9:00～16:00 (日曜・祝日はお休み) 第2・4金曜日のみ21:00まで

出張はなうめ いつものはなうめでの日常と、地域でのみなさんとの出会いも大切にしています。

出張はなうめin石川県立図書

第4土曜日10:00～16:00 (4・8・12・1月はおやすみ)
石川県立図書館(金沢市小立野2-43-1)

◇図書館という場を活かして皆さんと一緒に企画しています。
◇がんの経験の有無にかかわらずなどでもお気軽に。(会場によっては対象が狭まっているものもあります)
◇県社会福祉会館のいつものはなうめはクローズです。

4月 おやすみ	10月 男の外見
5月 男の料理教室①	11月 医療情報と上手につきあう
6月 おんころカフェ	12月 おやすみ
7月 子どもがん教室	1月 おやすみ
8月 おやすみ	2月 わたしフェアイルWS
9月 図書館の歩き方	3月 男の料理教室②



出張はなうめin七尾

毎月第2水曜日 10:00～15:00 *祝日等により開催日が変わる場合があります
アトリエつばさ(七尾市一本杉町1-1 セレクトショップdips裏)

◇がんの経験に関わらずなどでもお気軽に。
◇がんを経験した方はそのことを話さなくてもOKです。お話ししたいことがある方は電話先にお声掛けください。

- 《予定していること》
- 鍼灸教室
 - 女性限定試着会
 - Beauty部
 - ミュージックタイム
 - 華文字教室
 - つまみ縫工
 - アロマの時間



がんの経験から学ぶ

「がんのことをちょっと知りたい」「がん経験者の声が必要」そんな方はご相談ください。

がんのこと知っとき隊講座 ～がんを知って備える～

- ◇看護師とがん体験はなし隊による無料出張講座
- ◇内容：がんという病気・がんという経験を知る・がんと上手につきあうコツ
- ◇所要時間：60～90分(質疑込み、時間は応相談)
- ◇地域や職場グループなどからご依頼ください。

- 【開催実績】
- ・地域包括支援センター
 - ・公民館
 - ・企業や公的機関での職員研修
 - ・大学での授業として など



がん体験はなし隊 ～がんの経験をお話しします～

- ◇がんの経験話すボランティアを派遣します
- ◇20～70代の男女が活動しています。
- ◇がんの状況も一人一人としての人生もさまざまはなし隊から、ご依頼にあった方を派遣します。
- ◇複数名派遣することもできます

- 【派遣実績】
- ・医療者対象研修会
 - ・社会福祉系学習会
 - ・がん教育での外部講師
 - ・がんのごこと知っときたい講座 など



聞き書き講座 ～がんという経験した方の人生に触れる～

- ◇一人の方の人生のお話を聞いて、その方が一人で話しているような「聞き書き体」で一冊の本にして差し上げるというものです。
- ◇はなうめの利用者さんの語りから、受講生で聞き書き集を作成します。

- | | |
|---------------|----------|
| ①聞き書きを知ろう! | 4月26日(土) |
| ②聞き書きをやってみよう! | 6月28日(土) |
| ③聞き書き体にしてみよう! | 7月26日(土) |
| ④聞き外本を完成させよう! | 8月23日(土) |
- *いずれも10:00～12:00
*お申し込み必須



一番外編 金沢学院大学芸術学部の授業とコラボレーション

2024年12月、金沢学院大学芸術学部の授業にはなうめの利用者さんたちが協力させていただきました。がんを経験した利用者さんひとりと学生さん数名がチームになってオンラインのペットボトルオーブナーが完成!



はなうめあれこれ

どんな方が利用されていますか？
→**がんを経験された方の状況もさまざま。ご家族も来られます。**
年間のべ利用者数は3,000～3,500人、そのうち6割ほどががんを経験された方です。治療中の方、治療前、治療を終えた方、がんの部位やステージも様々です。ほか、そのご家族、家族を看送った方、ボランティアやプログラム講師、医療や福祉の専門職、ほか関連職種の方などいろいろなからご利用くださっています。

初訪問はどんなタイミングで？
→**お電話やご相談、見学が多いです。**
・電話での相談、問い合わせ
・ふらりと見学
・きになるプログラムへの参加が多いです。
公式LINEからご連絡くださるかたもいらっしゃいます。

プログラムのないときは？
→**ふらり訪問にどうぞ!**
看護師やピアサポーターがいます。何度かはなうめを利用して、居心地がいいなーと思ってくださった方は「診療・治療を終えて、家に帰る前さ」とか「家に一人いると気が滅入るので」と気分転換に寄り添ってあげています。



みんなでお話しする元気がないとき
→**プログラムのない時や毎月第1土曜日の午前中がオススメ**
実は毎月第1土曜日の午前中はプログラムの予定入れないようにしています。ピアサポーターも数名体制でいるようにしています。なかなか平日は行けないけど、みんなでお話しする元気がないという方はこの時間を狙ってみてください。

離れた人気！セレクト本の貸出
→**はなうめには蔵書と石川県立図書館の団体貸出本もあります**
のんびり本を讀みに来られる方もいらっしゃいます。また、「大好きな植物の本」「ホロリとする本」「秘境を味わいたい」など、「なんとなく」なリクエストから図書館司書が数冊選んで貸し出すセレクト本リクエストは、自分では選ばない本との出会いに世界が広がるのが好評です。

感染予防にご協力ください

- ・マスク着用
- ・手洗いうがい
- …などにご協力ください。

屋外での活動などでは少しづつ臨機応変に対応しています。



はなうめへの道！
ステップ1 **雰囲気を知る**

👁️ **ホームページを見てみる**
📄 はなうめ

👁️ **はなうめ日記(ブログ)やSNSも見てみる**
📄 はなうめ日記

👁️ **実際に利用している人の声を参考ににする**
📄 はなうめ日記「利用者の声」まとめページ

はなうめへの道！
ステップ2 **どんなタイミングでいく？**

👁️ **参加したいプログラムがある**
📄 **予約ください**
直前でも良いのでご一報ください。その日の体調や治療スケジュールによって当日のキャンセルもOK

👁️ **話したいことがある**
📄 **予約があった方がちゃんと対応できます**
専門職やピアサポーターがいらない場合もありますので、事前にご一報いただければちゃんと対応できるからです。

👁️ **ちょっとどんなところか見たい**
📄 **予約不要、ふらりとどうぞ**
参加者限定のプログラムをしている場合など入室いただけない場合もあります

はなうめへの道！
ステップ3 **予約・連絡方法**

👁️ **予約や日程調整に公式LINEが便利です**
スタッフと個別にメッセージのやりとりができます。毎朝(月～土曜日)9:00にその日の予定などを送っています。

👁️ **プログラム予約フォーム**
プログラムの予約専用フォーム

👁️ **お電話ください**
076 234 2108 お話ししたいことがある方も。

はなうめへの道！
ステップ4 **スタッフがお待ちしています**

大体いつもいる(常勤スタッフ)
👁️ **看護師** まずはお話を聴かせてください。
👁️ **ピアサポーター** 自分または家族ががんを経験したボランティア。 **スタッフ紹介**

ときどきいる(非常勤スタッフ)
👁️ **薬剤師** 処方薬や治療の素朴な疑問がある時。
👁️ **ソーシャルワーカー** お仕事・お金・生活に関すること。
👁️ **医師** 所長が時々コーヒーを淹れます！医療に関する素朴な疑問がある時。
👁️ **管理栄養士** 栄養・調理・食材を生活に取り入れる工夫について知りたい時。

たまにいつもいる(プログラム担当)
社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー、理学療法士、医師、就労ナビゲーター、アロマセラピスト、ネイリスト、美容師、洋裁師、鍼灸師、ヨーガ療法士、音楽療法士、「てつがくしゃ」図書館司書、各種手芸講師など

同じような経験をした人と話したい

◇「ひとりじゃない！」を感じられるといいな…という時間

青年部 年4回(6・9・12・3月) 第1土曜日 14:00~16:00

10~30代が経験者

みんなにとっての「優しい」場所。子どもの頃~30代でがんを経験したピアサポーターも参加します。担当:久村和穂(ソーシャルワーカー)

壮年部 年4回(5・8・11・2月) 第3土曜日 14:00~16:00

40~50代が経験者

働き盛り・介護・ゆらぎの世代。同年代でがんを経験したピアサポーターも参加します。担当:久村和穂(ソーシャルワーカー)

虹をみた会 第3水曜日 4・10月は第3火曜日 14:00~16:00

再発・進行がん経験者

近況報告したり、こんな時どうしてる?など和気あいあいとシェアしあっています。担当:久村和穂(ソーシャルワーカー) 龍澤泰彦(医師4・10月のみ)

くすみカフェ 第3土曜日 14:00~16:00

小児がん経験者・家族

小児がん経験者・きょうだい・パパママが集います。子どもたちは学生サークル小梅と楽しく過ごします。入院中・自宅療養中の方はオンライン参加もできます!

想い出の森 年4回(4・7・10・1月) 第1土曜日 14:00~16:00

大切な方を見送った方

見送った方との関係は問いません。パートナー、親子、お友だちなど。みんなで話せる元気がないという方は当日の午前中にお越しください。

Dr. 龍澤喫茶はなうめ男学(おとこがく) 男性

龍澤マスターの淹れるおいしいコーヒーを飲みながら男性同士であれこれ話しましょう! 担当:龍澤泰彦(医師)

偶数月:第4金曜日 19:00~21:00
奇数月:第3火曜日 14:00~16:00

そば打ちサークル FOR MENもやっています!
○実は一番たのしい!男性オンリー練習会
○女性も参加!年末はなうめそば打ち大会
○そばは打ちで交流したい!コラボして下さるグループ募集

同じ思考がグルグル...から抜け出したい

◇対話を楽しむ・視野を広げる

おんころカフェ 第3土曜日 10:30~12:00

対話

「てつがくしゃ」をナビゲーターにごくごく日常的なテーマについて話したり聞いたりします。図書館司書によるテーマにちなんだブックトーク(本の紹介)もあります。
《テーマの例》暮らし、春、ときめき、天気...など
担当:菊地理至(てつがくしゃ) 原有利(図書館司書)

あいカフェ 年2回 土曜日

対話 女性

女性だけの対話カフェです。「自分は参加してもいいのかな?」という場合もお気軽に問合せください。「あい」は「私」と語る時の「I」、愛、相手、視点のeyeなどです。
《テーマの例》一人暮らし、ホルモン変化、女性らしさ...など
担当:あねさきさよこ(セクシャリティカウンセラー)

自分ためにできることを見つけたい

◇セルフケア・外見・リラクセス

Beauty部 年4回(5・8・11・2月) 第4火曜日 14:00~16:00

外見 セルフケア

治療に伴う外見の変化であきらめていることはありませんか?
*カールヘア 割れる、薄い、引っ掛かるetc.お手入れだけでもOK!
*メイク 顔色が悪い、肩がうまく掛けないetc.
*ブーツヘア 足の爪のトラブル、靴の履き方選び方etc.
*トリートメント ウィッグが合わない、再発毛がまとまらないetc.
*顔ヨガ イメージチェンジ体験、リフォーム相談etc.

もちろん男性も! Beauty部は男性にもご参加いただけます。また県立図書館で、男性の外見をテーマにしたイベントも企画しています

フィッティング&ファッション外来 第2火曜日 14:00~16:00

外見 機能

〇フィッティングタイム ①14:00②15:00 (要予約)
前日までに完全予約制のフィッティングタイム
プレストクア用品、リンパ浮腫ケア用品、ウィッグなど1時間ずつ個別での試着ができます。
担当:竹内京子(プレストフッター、ウィッグアドバイザー)

〇ファッション外来 14:00~16:00 (予約不要)
浮腫や体形の変化後の洋服選び、シリコンパッドカバーお気に入りの洋服のリフォーム相談etc.
担当:橋本久恵(モードアオキ服飾研究所:洋裁師)

がんを経験した女性のための 試着会 2025年5月25日(日) 10:00~15:00

ご予約必須!

《いろいろ試せる年に一度の試着会》
・植毛メディカルケア:乳がん術後インナー、補正具、リンパケア用品
・高筒(Fleeco):前に優しいインナー、補正具
・カラーリマーマ:乳がん術後インナー、乳房補正具
・モードアオキ服飾研究所:洋服リフォーム、イメージチェンジ体験
・エビテーゼサロン様:人工乳胸、シリコンパッド

アロマの時間 第4木曜日 14:00~16:00

セルフケア 日常生活

精油やハーブを活用したクラフトを楽しみながら「自分でできる」を見つけます。
《今年の予定》
4月ヨモギオイル 10月ナチュラルクリーニング
5月ヘッドマッサージ&フェムケアオイル 11月ホットバック
6月よけスプレー&アロマワックスバー 12月保湿クリーム
7月ハーブティンクチャー 1月バスフォーム
8月ポティープ 2月みろろクリーム
9月ハーブティ 3月パヴェューム
◇材料費1,000円が必要です
担当:小林美樹(JAA認定インストラクター)

アロマでリラクセス 第2木曜日 14:00~16:00

リラクセス

背中、足、手などから一箇所30分のアロマトリートメントです。
◇実費2,000円が必要です
◇予約枠:①14:00~ ②14:40~ ③15:20~
小林美樹(JAA認定インストラクター)

鍼灸教室 年3回(不定期) 養生 セルフケア

東洋医学の知恵をセルフケアに活かす鍼灸教室をしています。担当:津田昌樹(鍼灸教室)

お金・仕事…病気だしこんなものなの!?

◇知ってるつもり、知らないまま…なんてことがないように

がんと暮らしのカフェタイム 第2土曜日 10:00~12:00

暮らし

ソーシャルワーカー、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナーのミニレクチャーの後、質問しあったり、先輩の体験談をシェアしたりします。

《予定しているテーマ》
●治療費の負担を考える
○高額療養費制度
○家計の考え方、ローン、民間保険など
○充て、減価できる制度
○医療費控除
●仕事
○休む:傷病手当金、休職制度
○辞める:失業保険、各種手続き
○復職する:職場との調整
●これまでに通り掛けない
○障害年金、障がい者手帳など
○働き方:転職、雇用形態
●決める・伝える
○意思を伝える:相談、遺言
○自分で決める:わたしファイル
●その他旬な話題

◇知らない!知らないままなんだよね…

担当:久村和穂(ソーシャルワーカー) 名田理子・林由希(社会保険労務士) 山田利(ファイナンシャルプランナー) ◇個別に相談のある方は事前にご連絡を。個別相談はテーマに関わらずOKです

がんと仕事の相談タイム 第1・3金曜日 予約枠①14:00~②14:30~③15:00~④15:30~

暮らし

《ハローワーク金沢の出張個別相談》
希望(職種、働き方、条件など)と状況(病状、通院、治療状況など)の両方を考慮して求人情報をご紹介します。
◇2日前(水曜日)までにご予約が必要です
◇失業保険を受給の方は受給資格者証をお持ちください。
◇「こんな求人ないかな?」というリクエストもお待ちしています。
ハローワーク金沢・女性の就労支援ナビゲーターが担当します

ひとり暮らしのカフェタイム 年2回(4月・10月) 14:00~16:00

暮らし

ちょこっと学んで、ひとり暮らしゆえの不安や困りごと、工夫を共有しています。
《これまでやってきたテーマ》
一人暮らしの工夫、後見人制度、身元保証、遺言、お墓問題など
担当:久村和穂(ソーシャルワーカー)

医療と上手につきあいたい 第2月曜日 14:00~16:00

医療

◇こじんまり学ぶ場だから、聞きづらいことも聞きやすい

おくすりカフェ 第2月曜日 14:00~16:00

医療

お薬と上手にお付き合いできるように一緒に学びましょう。毎月第2月曜日10:00~16:00は薬剤師がいます。
《予定しているテーマ》
・気になるお薬:ステロイドなど
・副作用・後遺症:骨粗鬆症など
・治療薬のトピックス
・お薬とお金
・緩和ケアで使うお薬
・在宅医療 など

Dr.龍澤教室 所長によるミニレクチャーも時々開催!
治療や検査など日頃なかなか聞けないことをテーマにしています

公開講座 医療情報と上手につき合う 2025年11月22日土曜日 14:00~16:00
会場:石川県立図書館

今年で9回目!ここ何回かは理療医学部生と寸劇を交えて、参加者さんと一緒に考えています。今年のテーマや詳細については後日のお知らせにて!
講師:大野智(島根大学附属病院臨床研究センター教授)

おいしく食べたい・体力維持したい

◇食べることを楽しむ・栄養を摂る・身体を動かす

リハビリでフィットネス 第2・4金曜日 14:00~16:00

機能 体力

難しい&楽しい動きはないフィットネス。自信がない方は見学からでもOKです。
・第2金曜日:ストレッチ・姿勢中心
・第4金曜日:筋力・体幹中心
担当:岡田智成(理学療法士)

ヨガ教室 第1水曜日・第3木曜日 14:00~16:00

リラックス 体力

難しいポーズなし。ほとんどが椅子に座ってできるものです。リラックスしたい方や眠れない夜のセルフケアにも。
担当:河崎健志(ヨーガ療法士)

ご自宅のちょっとした運動の時間に
お家のちょこっとフィットネス 月~金 12:45~13:00
zoomをつけて日替わりで動画を観ながら身体を動かしていきます
お部屋のフィットネス専用 ID:865 7399 209 2 パスワード:hanaume
担当:はなうめ(理学療法士)

実になる食事&ティータイム 第4火曜日

体力 食べる

〇実になる食事 偶数月 10:00~12:00
調理実習とミニレクチャーでおいしく簡単に栄養管理!
◇材料費500円が別途です 調理したものは持ち帰ります。
〇実になるティータイム 奇数月 14:00~16:00
楽観の考えを取り入れたスイーツを食べながらおしゃべりします。
調理実習ではないので、より気軽に。
◇材料費200円が必要です
担当:松本真実(管理栄養士)

事情をなんとなく分かってくれる人と楽しみたい

◇楽しむ・季節を味わう

手芸部 第1・3水曜日 10:00~12:00

手作業 楽しむ

講師をお呼びしたり、作業を持ち込んでおしゃべりも楽しんだりしています。
水引 ティンダート つまみ細工 レジン など

季節の行事 季節を楽しんでいます

筆文字教室 色&色カフェ ウォーキング コンサート
4・7・10・12・1月 5・8・11・2月 春と秋 年末エールコンサートなど
第1火曜日14:00 第1木曜日14:00

お風呂delはなうめ 6月25日(水)・10月22日(水)・3月25日(水)
がんを経験して手術の跡、体型の変化、ストーマなど 気になっている方もそうでもない方も、がんの種類・男女問わず。
会場:由良るる庵(金沢市南川町7-1) 参加費:2,000円前後
時間:10:00~13:00 集合:お風呂→お弁当&焙煎コーヒーちょこっとフィットネス
要申込:男女比や参加人数によってお風呂やお弁当の準備があります

ミュージックタイム 今年度はおやすみです。コンサートや来年度の再開をお待ちください

リラックス 機能