



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。



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。



夏真っ盛りの8月です。夏の食べ物と言えばスイカやトウモロコシ、かき氷、そうめん…。ついつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎに気を付けないと。花火や夏祭り、お盆休みはどう過ごそうかな?どこか行きたいけれど暑いし混むし…。といろいろ迷いますがそれもまた楽しいです。心弾む行事がたくさんある季節です。

暑さも本番ですが、こまめな水分補給や休息を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう!



「ようこそ」8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。

「ようこそ」
カレッジ

8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！

【夏季休館】8/9(土)～8/17(日)

料理教室	8/2(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。 8月のメニューは「夏バテ対策 薬膳レシピ」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
まなびの教室	8/2(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	8/4(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)
エンジョイ フラの会	8/5(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	8/5(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	8/6(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
ヨガ	8/18(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	8/19(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
もくれんの会	8/23(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)
交流会	8/26(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)	8/26(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

【9月の予定】「体メンテナンス」9/1(月)、「アロママッサージ」「エンジョイフラの会」9/2(火)、「ナイト元ちゃんハウス」9/3(水)
「料理教室」「お坊さんと話そう」9/6(土)、「食と栄養」9/9(火)、「元ちゃん倶楽部」9/16(火)

【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/>

