



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。



今年の夏は記録的な猛暑が続いて、例年なら感じるはずの朝晩の涼しさもなかなか訪れませんね。それでも暦の上では秋。少しずつ日が短くなり、虫の声に季節の移ろいを感じる瞬間もあります。

10月はおいしいものがいっぱい、ついつい食べすぎちゃう食欲の秋。
静かな時間を楽しむ読書の秋。読みたい本が山積みですが、(^ω^)
そして苦手なスポーツの秋。

どれも、ちょっとした幸せが詰まっています。そんな秋の日を、ゆっくり味わってみませんか。

「ようこそ、10月のことば」



理事長 西村詠子



〒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）



獨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

10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	10/1(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。 担当 元ちゃんハウススタッフ
料理教室	10/4(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。 10月のメニューは「きのこグラタン」 担当 櫻井・任田(管理栄養士)
まなびの教室	10/4(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	10/6(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）
エンジョイ フラの会	10/7(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	10/7(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）
食と栄養	10/14(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）
ヨガ	10/20(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	10/21(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	10/28(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、 みんなであつかりましょう。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)	10/28(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

【11月の予定】「料理教室」「お坊さんと話そう」11/1(土)、「エンジョイフラの会」「アロママッサージ」11/4(火)、
「ナイト元ちゃんハウス」11/5(水)、「食と栄養」11/11(火)、「もくれんの会」11/15(土)、「ヨガ」11/17(月)、
「元ちゃん倶楽部」11/18(火)、「交流会」「ルーシーダットン」11/25(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/>

