



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。



今年最後の「ようこそ」となりました。

振り返れば、今年も本当にあっという間の一年でした。今年も元ちゃんハウスを支えてくださり、心より感謝申し上げます。元ちゃんハウスが、少しでも皆さまのお力になれていたなら嬉しいです。一方で、「本当にこれでよかったのか?」ときちんと反省することも必要だと思います。改めて初心に立ち返り、皆さまと共に歩みを進めていきたいと考えています。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。



「ようこそ、1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

1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

1/7(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

1/13(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

1/19(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

1/20(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

1/27(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。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)

1/27(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

元ちゃんハウス文化祭

1/10(土)

11:00～15:30

* 場所 石川県立図書館 だんだん広場 / 食文化体験ブース
* 参加費 無料

がんとともに生きる人の社会参加を支える方達のお話を聞いたり、元ちゃんハウスのプログラムを実際に体験したりと盛りだくさんの内容です。お子さま向けの縁日コーナーもご用意しています。

おでかけ元ちゃんハウス

1/11(日)

11:00～14:00

* 場所 妙法寺 金沢市寺町 4-2-6
* 参加費 500円

妙法寺で新年に気持ちを新たに法話を聞いたり、書き初めをしたりぜんざいを食べたりします。
書き初め手ほどき 阿部豊寿さん（書家）

【2月の予定】「体メンテナンス」2/2(月)、「アロママッサージ」2/3(火)、「ナイト元ちゃんハウス」2/4(水)、「料理教室」「まなびの教室」2/7(土)、「健康個別リハビリ」2/9(月)、「食と栄養」2/10(火)、「ヨガ」2/16(月)、「元ちゃん倶楽部」2/17(火)、「もくれんの会」2/21(土)、「交流会」「ルーシーダットン」2/24(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/>

