



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ソ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。

月 火 水



木 金 土

第1



【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。

・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。

新年が明けたと思ったら、もう2月ですね。年末に松江を旅しました。あちこちに「あげ、そげ、ばけ」の看板がありました。NHKの朝ドラを見ている人はわかりますかね。「あげ、そげ」は松江の人にとって親しみのある方言だそうで、松江をアゲていくこと、不要なものを削いでいくことで変化していくこと、「あれも、それも、ばけるよ。」という意味が込められているそうです。元ちゃんハウスもさらなる変化を目指して、皆で楽しく、アゲていきましょう！



『ようこそ、2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）

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

2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！

体メンテナンス	2/2(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）
アロママッサージ	2/3(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	2/4(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	2/7(土)	11:00～13:00 要予約 実費 2000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。 2月のメニューは「かぶら寿司（持ち帰り保存容器つき）」 担当 櫻井・任田（管理栄養士）
まなびの教室	2/7(土)	13:30～15:30	がんや緩和ケアについてみんなで学びましょう。 担当 元ちゃんハウススタッフ
個別 健康リハビリ	2/9(月)	15:00～16:00 要予約	理学療法士と一緒に行う、がんの患者さんのためのリハビリです。家でも できる方法を学びましょう。 担当 神野俊介さん（理学療法士）
食と栄養	2/10(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	2/16(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 俱楽部	2/17(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	2/21(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	2/24(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)	2/24(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

【3月の予定】「体メンテナンス」3/2(月)、「アロママッサージ」3/3(火)、「ナイト元ちゃんハウス」3/4(水)、「料理教室」「お坊さんと話そう」3/7(土)、「食と栄養」3/10(火)、「ヨガ」3/16(月)、「元ちゃん俱楽部」3/17(火)、「交流会」「ルーシーダットン」3/24(火)、「プレス発表会」3/28(土)

【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/>

