

## 今月のプログラム

<p><b>Dr. 龍澤教室</b> ～番外編～ 学会報告会 1日(火) 14:00～16:00</p> <p><b>医療</b></p> <p>龍澤所長が、5月にスペインのマドリッドで開催されたヨーロッパ緩和ケア学会世界大会(第15回)に参加し、はなうめの活動について発表しました。『はなうめ海を渡る!』の報告会です。</p> <p>☑ 医師：龍澤泰彦</p>	<p><b>手芸部</b> 2日(水) 9:00～12:00</p> <p><b>気分転換 仲間</b></p> <p>手芸をしながらおしゃべりしませんか? ご自身が日頃されている作業を持ってきてくださっても結構です。</p>	<p><b>ヨガ教室</b> 2日(水)・17日(木) 14:00～16:00</p> <p><b>気分転換 体力</b></p> <p>椅子に座って、呼吸法中心に行います。五感を意識して気持ちの切り替えにも!</p> <p>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p><b>カラーレクレーション</b> 3(木) 14:00～16:00</p> <p><b>気分転換 仲間</b></p> <p>塗り絵を楽しみながら「色」と自分についてお話しませんか? ボランティアさんがお待ちしています。</p>
<p><b>リハビリでフィットネス</b> 4日(金) 14:00～16:00</p> <p><b>要申込 先着順 体力</b> 8名</p> <p>体力回復に向けて実際に身体を動かします。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <p>☑ 理学療法士：小田拓見</p>	<p><b>聞き書きサポーター</b> 養成講座② 5日(土) 9:00～11:00</p> <p><b>要申込 市民向け講座</b></p> <p>聞き書きボランティアを養成する3回シリーズの2回目は「聞き書きをやってみよう!」です。実際にお話を聞いて、ひとり語りの聞き書き体に仕上げます。</p> <p>聞き書き講師：天野良平</p>	<p><b>遺族サロン</b> 5日(土) 14:00～16:00</p> <p><b>遺族限定 要申込 仲間</b> 前日まで</p> <p>がんでご家族を亡くした方同士で語り合う時間です。ご家族の思い出を話してみませんか?</p>	<p><b>薬剤師さんと仲良くなる! 『お薬の効果と副作用』</b> 7日(月) 14:00～16:00</p> <p><b>医療</b></p> <p>副作用が出ないと効いてない!? 正しく知って、お薬と安心・安全なお付き合いをしていきましょう。</p> <p>☑ 橋本秀子</p>
<p><b>がんと暮らしのカフェタイム 『ライフプランを見直してみよう!』</b> 9日(水) 14:00～16:00</p> <p><b>社会復帰</b></p> <p>社会復帰支援プログラム。これからの夢と生活に備えるためにファイナンシャルプランナーさんから家計の見直しの方法を教えてください。</p> <p>☑ 社 FP</p>	<p><b>患者タイム</b> 18日(金) 14:00～16:00</p> <p><b>要申込 仲間</b></p> <p>患者さん・ご家族・ご遺族といった体験者だけで語り合う時間です。ピアサポーターさんとお話しを伺います。</p>	<p><b>学生サークル 小梅カフェ</b> 19日(土) 10:00～12:00</p> <p><b>学生 仲間</b></p> <p>県内で学ぶ学生さんが、小児がんを経験したご家族との関わりを通して、いのちと暮らしをテーマに集っています。</p>	<p><b>小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ</b> 19日(土) 14:00～16:00</p> <p><b>要申込 仲間</b></p> <p>小児がんを経験された方やご家族同士が自由に語り合う時間です。</p>
<p><b>実になる食事</b> 23日(水) 11:00～13:00</p> <p><b>要申込 参加費 体力</b> 21日(月)まで 500円</p> <p>体力回復に向けて、食事を作って&amp;食べて&amp;学びましょう。今回は、夏バテ防止に様々な食材を使った「そうめん」です。</p> <p>管理栄養士： ☑ 小川医院栄養ケアセンター</p>	<p><b>アロマの時間</b> 24日(木) 14:00～16:00</p> <p><b>要申込 参加費 セルフケア</b> 21日(月)まで 1,000円</p> <p>今月のテーマ『ヘッドマッサージオイル』です。アロマの知恵を活かして、夏の紫外線対策をしましょう。</p> <p>JAA 認定インストラクター： 小林美樹</p>	<p><b>リハビリをしよう! 『姿勢チェック』</b> 25日(金) 14:00～16:00</p> <p><b>体力 機能</b></p> <p>姿勢を整えながら身体の動きを取り戻しましょう。</p> <p>☑ 理学療法士：守山成則</p>	<p><b>Dr 龍澤喫茶</b> ～はなうめ男学(おとこがく)～ 25日(金) 19:00～21:00</p> <p><b>男性限定 仲間</b></p> <p>男性患者さんやご家族、ご遺族、専門職にもご参加いただいている男性の会です。</p> <p>☑ 医師：龍澤泰彦</p>
<p><b>ネイル・メイクボランティア</b> 30日(水) 14:00～16:00</p> <p><b>気分転換 要申込 セルフケア</b></p> <p>ネイリスト・メイクアップアーティストさんによるネイルカラー、メイクのボランティアです。自分でできるセルフケアも教えてください。ぜひご予約ください。</p>	<p><b>はなうめウォーキング 『まるびいと仲良くなる! ～入門編～』</b> 31日(木) 14:00～16:00</p> <p><b>要申込 気分転換 体力</b> 29日(火)まで</p> <p>近代的な21世紀美術館にも癒しのポイントが! 無料ゾーンをご案内いただきます。14:00にはなうめに集合してください。</p>		

## 今月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 [14:00] Dr.龍澤教室 ～番外編～ 学会報告会 ☑	2 [9:00] 手芸部 [14:00] ヨガ教室	3 [14:00] カラーレクレーション	4 [14:00] リハビリでフィットネス※ ☑	5 [9:00] 聞き書き講座② [14:00] 遺族サロン
6 おやすみ	7 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなる! ※ ☑	8	9 [14:00] がんと暮らしのカフェタイム～社会復帰支援プログラム～ ☑ 社 FP	10	11 おやすみ	12 おやすみ
13 おやすみ	14 おやすみ	15 おやすみ	16 おやすみ	17 [14:00] ヨガ教室	18 [14:00] 患者タイム	19 [10:00] 学生サークル小梅カフェ [14:00] 小児がんくるみカフェ
20 おやすみ	21	22	23 [11:00] 実になる食事 ☑	24 [14:00] アロマの時間	25 [14:00] リハビリをしよう! [19:00] 男学 ☑	26 おやすみ
27 おやすみ	28	29	30 [14:00] ネイル・メイクボランティア	31 [14:00] はなうめウォーキング		

☑ 注意 ※ 4日…リハビリでフィットネス 7日…薬剤師さんと仲良くなる!は、開催週が変わります。

☑ 看護師が常駐していますが次の専門職も来所します。

- ☑ 医師 ☑ 薬剤師 ☑ 管理栄養士 ☑ 理学療法士
- ☑ 医療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



風鈴の音、夜空に舞い上がる花火、西瓜の爽やかな香り、香魚と称される鮎の美味、そうめんのツルツルとした食感、それぞれの夏の味わい。八月に入って間もなく「立秋」。暑い日の朝にも、ふと涼風を感じる瞬間があるとか。楽しいことが一杯の夏休みを過ごす子どもたちから、元気をもらう夏。広島・長崎の原爆記念日に祈りを捧げ、お盆のお墓参りの夏。それぞれの夏。みなさま、体調に気をつけてこの夏を乗り切ってください!

ピアサポーター山口

石川県がん安心生活サポートハウス がんサロン つどい場 はなうめ  
〒920-8557 石川県金沢市本多町 3-1-10 県社会福祉会館3階  
電話 076-234-2108  
メール tsudoiba@saiseikaikanazawa.jp

はなうめ



《ご利用時間》月～金曜日、第1・3土曜日の9:00～16:00です。

看護師とピアサポーター(がん体験者のボランティア)がお待ちしています。プログラムのない時も、図書利用や気分転換など自由にお寄りください。ご相談などがある場合は、事前にご連絡ください。