

## 今月のプログラム

<b>患者タイム</b> 1日(金)・15日(金) 14:00~16:00 要申込 仲間 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がお話を伺います。	<b>青年部</b> 2日(土) 10:00~12:00 要申込 仲間 前日まで 20~30代の患者さん限定の時間です。仕事・友達・楽しみ・恋バナなど、なかなか出会わない同年代同士で話しませんか？	<b>壮年部</b> 2日(土) 14:00~16:00 要申込 仲間 前日まで 40~50代の患者さん限定の時間です。同じ世代同士で悩みや工夫を話し合しましょう。	<b>クワイヤチャイム練習会</b> 5日(火)・19日(火) 10:30~11:30 要申込 仲間 13人まで クリスマスの披露を目標に、クワイヤチャイムというひとり1~2音を担当してみんなで奏でる楽器の練習を開始します。一緒に演奏したい方、興味のある方は事前に申し出てください。
<b>手芸部</b> 6日・20日(水) 9:00~12:00 気分転換 仲間 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。	<b>ヨーガ教室</b> 6日(水)・21日(木) 14:00~16:00 気分転換 体力 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！ ヨーガ療法士：河崎幾恵	<b>カラーレクレーション</b> 7日(木) 14:00~16:00 気分転換 仲間 塗り絵を楽しみながら「色」と自分についてお話ししませんか？ボランティアさんがお待ちしています。	<b>リハビリでフィットネス</b> 8日(金) 14:00~16:00 要申込 先着順 体力 8名 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ください。 理学療法士：小田拓見
<b>聞き書きサポーター養成講座③</b> 9日(土) 9:00~12:00 要申込 市民向け講座 聞き書きボランティアを養成する3回シリーズの最終回はみなさんの聞き書きの発表と製本です。 聞き書き講師：天野良平	<b>薬剤師さんと仲良くなろう！『結局、免疫療法ってどんなもの？』</b> 11日(月) 14:00~16:00 医療 免疫と名のつく薬や、治療について情報を整理しましょう。みなさんの考えや体験に触れたり、日頃の疑問や不安を薬剤師さんに投げかける良い機会にもなりますよ。 薬剤師：橋本秀子	<b>がんと暮らしのカフェタイム</b> 『病院や施設で保障されること』 13日(水) 14:00~16:00 ひとり暮らし ひとり暮らし応援プログラム。保障人がいないと入院できない？施設の入所を断られることって？患者の権利について知っておきましょう。 講師：人間社会研究域 法学系 棟居徳子	<b>学生サークル小梅&amp;小児がんくるみカフェ合同企画</b> 16日(土) 要申込 学生 小児がんを体験したご家族を対象に、学生サークルがバーベキューを企画しました。対象の方で興味のある方はお問い合わせください。
<b>Dr 龍澤喫茶</b> ~はなうめ男学(おとこがく)~ 19日(火) 14:00~16:00 男性限定 仲間 龍澤所長がマスターとなっておいしいコーヒーを淹れます。男性患者さん・ご家族・ご遺族ほか専門職にも参加していただいています。 医師：龍澤泰彦	<b>リハビリをしよう！『歩く』</b> 22日(金) 14:00~16:00 体力 機能 姿勢を整えながら身体の動きを取り戻しましょう。まずは必要な知識から。	<b>はなうめウォーキング</b> 『いしかわ子ども交流センター~プラネタリウム~』 26日(火) 10:00~13:00 要申込 参加費 気分転換 22日(金)まで 1,000円 往復で4キロちょっと。犀川添いにある、いしかわ子ども交流センターへ。プラネタリウムや屋食を一緒に楽しみませんか？屋食や入館の準備がありますので、必ず事前にお申込ください。	<b>アロマの時間</b> 28日(木) 14:00~16:00 要申込 参加費 セルフケア 25日(月)まで 1,000円 季節の変わり目の乾燥対策！蜜蝋リップクリームを作ります。アロマの知恵を生活に生かしましょう！ JAA 認定インストラクター：小林美樹

## 今月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 [14:00] 患者タイム	2 [10:00] 青年部 [14:00] 壮年部
3	4	5 [10:30] クワイヤチャイム練習会	6 [9:00] 手芸部 [14:00] ヨーガ教室	7 [14:00] カラーレクレーション	8 [14:00] リハビリでフィットネス!	9 [9:00] 聞き書き講座③
10 おやすみ	11 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなろう!	12	13 [14:00] がんと暮らしのカフェタイム ~ひとり暮らし応援プログラム~	14	15 [14:00] 患者タイム	16 学生サークル小梅・くるみカフェ合同企画
17 おやすみ	18 おやすみ	19 [10:30] クワイヤチャイム練習会 [14:00] 男学(おとこがく)	20 [9:00] 手芸部	21 [14:00] ヨーガ教室	22 [14:00] リハビリをしよう!	23 おやすみ
24 おやすみ	25	26 [10:00] はなうめウォーキング	27	28 [14:00] アロマの時間	29	30 おやすみ

看護師が常駐していますが次の専門職も来所します。  
 医 医師 薬 薬剤師 栄 管理栄養士 理 理学療法士  
 Sw 医療ソーシャルワーカー 社 社会保険労務士 Fp ファイナンシャルプランナー

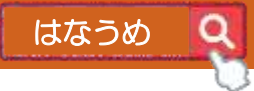


時々、はなうめに来られる方に、療養手帳をお薦めする機会があります。「薬剤師と仲良くなろう」の時間から生まれたこの手帳ですが、案外、はなうめ利用者さんの中にもご存じない方がおられるので、使い方の説明をしています。ご自分の病気の経過や緊急連絡先、アレルギー原因薬などを記入して、お薬手帳と一緒にケースに入れて携帯するのがベストですが、既往歴の年月を書いておくだけでも、初診の際などに、役に立ちますよ。

薬剤師：橋本 秀子

療養手帳とお薬手帳、診察券などを一緒に携帯できるカバーと一緒に無料配布中です。ご希望の方はご連絡ください！

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



《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)がお待ちしております。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。