

今月のプログラム



今月のスケジュール

カラーレクレーション	患者タイム	青年部	壮年部
1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ませんか？ボランティアさんがお待ちしています。	2日(金) 14:00~16:00 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。	3日(土) 10:00~12:00 参加費 要申込 仲間 100円 前日まで 20~30代の患者さん限定の時間です。3月は、ギョウザパーティで楽しみながら、仕事・友達・楽しみ・恋バナなどなど、なかなか出会わない同年代同士で話しませんか？	3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。
手芸部 7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。	ヨガ教室 7日(水)・15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！ ヨガ療法士：河崎幾恵	リハビリでフィットネス 9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。	薬剤師さんと仲良くなろう！ 『お薬がにごる時』 12日(月) 14:00~16:00 医療 お薬にも相性がある！お薬がにごる時ってどんな時？好評の実習シリーズです。日頃の疑問などを投げかけてみる機会にもなりますよ。 薬剤師：橋本秀子
がんと暮らしのカフェタイム 『ひとり暮らしの工夫』 14日(水) 14:00~16:00 ひとり暮らし 介護保険でできること、それ以外のサービスで工夫できること。暮らしの工夫について考えましょう。 ゲスト：あおとりケアサービス ケアマネジャー 関本崇詞さん	はなうめウォーキング 16日(金) 14:00~16:00 要申込 気分転換 季節 14日(水)まで 兼六園(梅園)へ梅見のお散歩に出かけましょう。入園料310円を持って、14:00にはなうめに集合してください。	小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 17日(土) 14:00~16:00 小児がん経験者限定 仲間 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。	Dr 龍澤喫茶 ~はなうめ男学(おとこがく)~ 20日(火) 14:00~16:00 男性限定 仲間 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。 医師：龍澤泰彦
女性限定・試着会 21日(水) 10:00~15:00 女性限定 女性限定の時間です。乳がん術後の下着・むくみケアについて商品紹介・試着が体験できます。参加費は無料で、ご都合の良い時間に自由に入退室してください。	アロマの時間 22日(木) 14:00~16:00 要申込 参加費 セルフケア 19日(月)まで 1,000円 春の乾燥からお肌を守るために、アロマが入った『クレンジングオイル』を作ります。アロマの知恵を生活に生かす方法を学びましょう。 JAA認定インストラクター：小林美樹	リハビリを使おう！ 『膝～股関節の痛み・しびれ』 23日(金) 14:00~16:00 体力 機能 療養でバランスを崩した姿勢を整えながら、身体の動きを取り戻しましょう。テーマについてミニレクチャーと理学療法士を交えての座談で素朴な疑問や生活の工夫を共有しましょう。 理学療法士：守山成則	再発転移のおはなし会 28日(水) 14:00~16:00 再発・転移 仲間 要申込 再発や・転移をした方だけで、医療、体調、生活の工夫、心のもち方など、あれこれ話しませんか？

日	月	火	水	木	金	土
ご注意 ・21日(水)…手芸部 16日(金)…患者タイムはお休みです。 ・17日(土)…学生サークル小梅カフェはお休みです。 ※28日(水)…再発転移のおはなし会はいつもと開催週が変わります。				1 [14:00] カラーレクレーション	2 [14:00] 患者タイム	3 [10:00] 青年部 [14:00] 壮年部
4 おやすみ	5	6	7 [9:00] 手芸部 [14:00] ヨガ教室	8	9 [14:00] リハビリでフィットネス	10 おやすみ
11 おやすみ	12 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなろう！	13	14 [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~ Sw 社 FP	15 [14:00] ヨガ教室	16 [14:00] はなうめウォーキング	17 [14:00] 小児がんくるみカフェ
18 おやすみ	19	20 [14:00] 男学(おとこがく)	21 [10:00] 女性限定試着会	22 [14:00] アロマの時間	23 [14:00] リハビリを使おう！	24 おやすみ
25 おやすみ	26	27	28 [14:00] 再発転移のおはなし会※ Sw	29	30	31 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

まだまだ寒い日が続きますが、日も長くなり、春の気配も感じられるようになりましたね。さて、はなうめってプログラムのある時に行けばいいの？とお尋ねがあることがあります。さまざまなプログラムを活用していただくのもよし、予定のない時にご相談のんびり過ごして来てくださるのもよし…です。プログラムを活用する場合は、青年部、壮年部、再発転移のおはなし会、男学、遺族サロン…など、同じような立場の方が集まる時間をご利用いただくのも良いですし、例えば体力になかなか自信が持てない…ということであれば、リハビリでフィットネス・リハビリを使おう！・実になる食事・ヨガ教室・ウォーキングなどを選んでご参加いただくと良いでしょう。ちょっと一歩踏み出してみたいんだけどな〜と言う時にご相談いただければ、こういったこともご提案できると思いますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
 看護師 木村

