

# はなうめだより 第59便

## 2018年5月のはなうめカレンダー

～はなうめの使い方～

相談：専門職やピアサポーター（がんを体験したボランティア）が伺います。  
プログラム参加：気になることの解消の糸口や同じような体験をした方とのお話をする機会に。  
気分転換：図書利用や病院の帰りの気分転換など、ご利用時間内に自由にお寄りください。

[常駐スタッフ]  
看護師

そのほか専門職やピアサポーターがいる日は、カレンダーをご確認ください。  
ご相談がある場合は、事前にご連絡いただくとお時間を作ることができます。  
時間外のご相談をご希望の方は、日程調整のため事前にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 午後 医師	2 9:00 手芸部 14:00 ヨガ教室	3 おやすみ	4 おやすみ	5 おやすみ
6 おやすみ	7 午前 薬剤師 午後 薬剤師	8	9 午後	10 14:00 カラーレクレーション	11 14:00 リハビリでフィットネス 17:00まで	12 10:00 がんと暮らしのカフェタイム 17:00まで
13 金沢リレーマラソンに「つどい場はなうめ「さわやか部」」として参加しています!	14 午前 薬剤師 午後 薬剤師	15 14:00 男学 医師	16 9:00 手芸部 14:00 再発転移のカフェタイム 17:00まで	17 14:00 ヨガ教室	18 14:00 話し隊養成講座② 17:00まで	19 10:00 学生サークル小梅
20 おやすみ	21 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなろう! 薬剤師	22	23 午後	24 14:00 アロマの時間	25 14:00 リハビリをしよう 17:00まで	26 10:00 ピプリオ座談会 NEW!
27 おやすみ	28 午前 薬剤師 午後 薬剤師	29 午後	30 14:00 ネイル・メイクボランティア	31 午後		

リニューアル  
その2

今年度から土曜日はすべてオープンすることとなりましたが、実はもうひとつ。  
毎週金曜日は9:00～19:00のオープンとなります。  
お仕事帰りにもどうぞふらりとご利用ください。



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  
利用時間 月～土曜日 9:00～16:00  
(金曜日のみ 9:00～19:00)

はなうめ



## 5月のプログラム

<p>手芸部 2日・16日(水) 9:00～12:00</p> <p>気分転換 仲間</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>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p>ヨガ教室 2日(水)・17日(木) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 体力</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! ※2日はお天気が良ければ外でヨガです</p> <p>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p>カラーレクレーション 10日(木) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>塗り絵を楽しみながらお話ししませんか?ボランティアさんお待ちしています。</p>	<p>リハビリでフィットネス 11日(金) 14:00～16:00</p> <p>要申込 先着順 体力 8名</p> <p>体力低下や身体を動かした時の不都合はありませんか?ボランティアさんお待ちしています。</p> <p>理学療法士：小田拓見</p>
<p>がんと暮らしのカフェタイム 『仕事を休むことにしました』 12日(土) 10:00～12:00</p> <p>お金 生活 仕事</p> <p>傷病手当のお話を中心に、失業手当や求職、復職にも触れていきます。</p> <p>ソーシャルワーカー：久村和穂 社会保険労務士：名越睦子 FP：高齋仁美、山窪純</p>	<p>金沢リレーマラソン 13日(日) 11:00～13:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>つどい場はなうめ「さわやか部」としてハーフの部として参加しています。応援お願いいたします。会場は金沢公園です。</p>	<p>Dr 龍澤喫茶 ～はなうめ男学(おとこがく)～ 15日(火) 14:00～16:00</p> <p>男性限定 気分転換</p> <p>患者さん、ご家族、専門職など立場を問わず男性限定の時間です。龍澤所長の淹れるコーヒーと共にお待ちしています。</p> <p>医師：龍澤泰彦</p>	<p>再発・転移のカフェタイム 『こころの調子を整える』 16日(水) 14:00～16:00</p> <p>気分転換</p> <p>再発や転移がある方限定の時間です。6回シリーズで治療や過ごし方のヒントを見つけましょう。</p> <p>ソーシャルワーカー：久村和穂</p>
<p>がん体験話し隊② 18日(金) 14:00～16:00</p> <p>要申込 ボランティア養成</p> <p>がんの体験を話すボランティアを養成するシリーズです。3回続けて参加が必要で、次のコースは6月23日(土)スタートです。</p>	<p>学生サークル小梅 19日(土) 10:00～12:00</p> <p>学生 気分転換</p> <p>県内で学ぶ学生さんが小児がん経験者と家族の会くるみカフェとの交流を通して学んでいます。</p>	<p>薬剤師さんと仲良くなろう! 『薬草園見学ツアー』 21日(月) 14:00～16:00</p> <p>医療 要申込</p> <p>金沢大学の薬用植物園を見学します。現地集合になりますので、必ず事前にお申し込みください。</p> <p>薬剤師：橋本秀子</p>	<p>アロマの時間 『UVローション』 24日(木) 14:00～16:00</p> <p>要申込 参加費 セルフケア 21日(月)まで 1,000円</p> <p>アロマセラピーの知恵を療養生活に活かしましょう。紫外線が気になる季節。UVローションでカバーしましょう。 JAA認定インストラクター：小林美樹</p>
<p>リハビリをしよう! 『動くための準備をしよう』 25日(金) 14:00～16:00</p> <p>体力 機能</p> <p>仕事・家事・スポーツ…再開したいけど大丈夫?? いきなりがんばってしまうと、思った以上に負担があることも…動くための準備が必要です!</p> <p>理学療法士：守山成則</p>	<p>NEW! ピプリオ座談会 26日(土) 10:00～12:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>ピプリオとは本のことです。心に響いた一節からお話ししませんか?今回は「Autobiography of a Face」というアメリカのがん患者さんが書いた本の一節から。</p> <p>図書司書：原有樹</p>	<p>ネイル・メイクボランティア 30日(水) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 要申込 セルフケア</p> <p>お申込みの先着順です ネイリスト、メイクアップアーティストさんによるボランティアです。ネイルはマニキュアはちょっと…というかたはお手入れだけでも!</p>	

## ある日のはなうめ

### 今日が一番明るい日

[手巻き寿司がしたい!]

がんで大切な方を亡くされた方が集う時間「思い出の森」で出た言葉です。手巻き寿司が「食べたい」のではなく「したい」のです。家族が少なくなって家ではしなくなったメニューに「わかる!わかる!」と賛同の声があがりました。  
[今日が一番明るい日]

買い出しから分担して準備しました。グッと親しみがわきます。手巻きずしを挟んで楽しい話題、ほろりと来る思い出、悩み相談あり…という中「大切な人を失ってから今日が一番明るい日です」という言葉がこぼれました。

[三角形!]

遺族サロンに限らず、はなうめでは三角形を作って過ごすことがあります。今回のようなおいしいものと誰かと自分。手芸や、時には所長の淹れるコーヒー豆をひいてもらうことも。何かを挟んで三角形を作ってお話しすると構えなくて大事なお話ができたり、誰かの言葉がスッと入ってきやすいそうです。きれいなお花や風景、ペット、映画なんかでもそんな三角形が作れるのかもしれない。

