

はなうめだより 第60便

2018年6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 19:00 まで 青年部 10:00 ワーカー 14:00 壮年部 ワーカー	2 10:00 青年部 ワーカー 14:00 壮年部 ワーカー
3 おやすみ	4 午前 薬剤師 午後 薬剤師	5 14:00 ウォーキング 医師	6 9:00 手芸部 14:00 ヨガ教室	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 19:00 まで	9 10:00 がんと暮らしのカフェタイム ワーカー 14:00 学生サークル小梅 小児がんくるみカフェ
10 おやすみ	11 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなる 薬剤師	12 午後 医師	13 午後 薬剤師	14 14:00 鍼灸教室 薬剤師	15 午後 薬剤師	16 10:00 学生サークル小梅 14:00 小児がんくるみカフェ 薬剤師
17 おやすみ	18 午前 薬剤師 午後 薬剤師	19 14:00 Dr 龍澤教室 医師	20 9:00 手芸部 14:00 再発・転移のカフェタイム ワーカー	21 14:00 ヨガ教室 薬剤師	22 14:00 リハビリをしよう 19:00 男学 医師	23 10:00 はなし隊① 薬剤師
24 おやすみ	25 午前 薬剤師 午後 薬剤師	26 午後 薬剤師	27 11:00 実になる食事 午後 栄養士	28 14:00 アロマの時間 薬剤師	29 19:00 まで 薬剤師	30 10:00 はなし隊② 薬剤師

ある日のはなうめ

[なんとかなるかも!]

お金や仕事などがんと暮らしにまつわる困りごとをみなさんと一緒に考えるがんと暮らしのカフェタイム。

今年度から水曜の午後から第2土曜日の午前中にお引越したところ、働く世代の方から参加しやすくなった!というお声をいただいています。

毎回テーマについてお勉強した後は、専門職に個別に相談したり、参加された方同士で「こんな時どうしてる?」というお話に花が咲いたりしています。

あきらめていることがもしかしたらなんとかなるかもかもしれません。

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や参加される方と一緒に、あれこれとお話しに来ませんか?



6月のプログラム

<p>がん体験はなし隊 『発表会』 1日(金) 15:00~16:00 ボランティア 費用</p> <p>シリーズ最終回は、受講生が実際に皆さんの前で体験談をお話しします。発表会にはどなたでも自由にご参加ください。</p> <p>※6月23日(土)スタートの養成講座受講は事前にお申込みが必要です</p>	<p>青年部 2日(土) 10:00~12:00 20~30代限定 仲間 参加費 100円</p> <p>20~30代の患者さん限定の時間です。今回はたこ焼きパーティをしながら、自由にお話ししましょう。</p>	<p>壮年部 2日(土) 14:00~16:00 40~50代限定 仲間</p> <p>40~50代の患者さん限定の時間です。ティータイムを楽しみながら、同じ世代同士でお話ししましょう。</p>	<p>はなうめウォーキング 5日(火) 14:00~16:00 要申込 気分転換 体力</p> <p>4日(月)まで 県立美術館裏に上がって、広阪を降りてから、白鳥路に向かい、大手掘りから尾崎神社を通ってのはなうめに戻る3.4kmのコースです。</p>
<p>手芸部 6日・20日(水) 9:00~12:00 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>ヨガ教室 6日(水)・21日(木) 14:00~16:00 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!</p> <p>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p>カラーレクレーション 7日(木) 14:00~16:00 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 8日(金) 14:00~16:00 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?体幹を意識する簡単な運動をします。</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 『治療費の負担が心配です 民間保険・ローン編』 9日(土) 10:00~12:00 お金 生活 仕事</p> <p>民間保険やローンを見直してみませんか?ファイナンシャルプランナーが担当します。加入している保険証書をお持ちください。</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：高齊仁美、山窪純</p>	<p>薬剤師さんと仲良くなる! 『最新トピックス』 11日(月) 14:00~16:00 医療</p> <p>分子標的薬、免疫チェックポイント阻害剤など、気になるお薬の最新の動向について、学びましょう。</p> <p>薬剤師：橋本秀子</p>	<p>東洋医学をしよう! 『鍼灸教室①』 14日(木) 14:00~16:00 セルフケア</p> <p>3回シリーズの1回目。実習を楽しみながら、自分でできるココロとカラダのメンテナンスを学びましょう。</p> <p>鍼灸師：二十人坂鍼灸院</p>	<p>学生サークル小梅 16日(土) 10:00~12:00 学生 仲間</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くるみカフェとの交流を通して学んでいます。</p>
<p>小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 16日(土) 14:00~16:00 小児がん限定 仲間</p> <p>小児がんを経験された方やご家族が自由に語り合う時間です。</p>	<p>Dr 龍澤教室 『緩和ケア病棟を知ろう!①』 19日(火) 14:00~16:00 医療</p> <p>緩和ケア病棟ってどんなイメージですか?実際にケアにあっているナースや医師と一緒にざっくばらんに話しながら学びましょう。</p> <p>医師：龍澤泰彦</p>	<p>再発・転移のカフェタイム 『からだの調子を整える』 20日(水) 14:00~16:00 気分転換 体力</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 看護師：木村美代</p>	<p>リハビリをしよう! 『運動を使い分けよう!』 22日(金) 14:00~16:00 体力 機能</p> <p>歩けばいい?ストレッチ?筋トレ?動けばいいというわけではなさそうです。目的や状況に応じて使い分けましょう。</p> <p>理学療法士：守山成則</p>
<p>Dr 龍澤喫茶 ~はなうめ男学(おとこがく)~ 22日(金) 19:00~21:00 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>実になる食事 『脱水予防で夏を乗り切ろう!』 27日(水) 11:00~13:00 要申込 参加費 体力 500円</p> <p>26日(火)まで 夏を乗り切れるか心配!日頃の食事でどんな工夫ができるのか、楽しく作っておいしく食べながら学びましょう。</p> <p>管理栄養士：小川医院栄養ケアセンター</p>	<p>アロマの時間 『虫よけスプレー』 28日(木) 14:00~16:00 要申込 参加費 セルフケア 1,000円</p> <p>25日(月)まで アロマセラピーの知恵を療養生活に活かしましょう。そろそろ虫刺されが気になる季節ですね。</p> <p>JAA認定インストラクター：小林美樹</p>	<p>男学(おとこがく)。所長の淹れるコーヒーを楽しみながらの時間。ほか所長来所日も時々曳きたてのコーヒータイムになることも...</p>

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

