

### 今月のプログラム

### 今月のスケジュール

<b>患者タイム</b> 1日(金)・15日(金) 14:00~16:00 <b>要申込</b> <b>仲間</b> 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 <b>参加費</b> <b>要申込</b> <b>仲間</b> 100円 前日まで 20~30代の患者さん限定の時間です。12月は、たこ焼きパーティーで楽しみながら、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?	<b>壮年部</b> 2日(土) 14:00~16:00 <b>要申込</b> <b>仲間</b> 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)・12日(火) 11:00~12:00 <b>仲間</b> 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しています。19日(火)は済生会金沢病院のエントラスホールで演奏会です。
<b>手芸部</b> 6日・20日(水) 9:00~12:00 <b>気分転換</b> <b>仲間</b> 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 <b>気分転換</b> <b>体力</b> 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>カラーレクリエーション</b> 7日(木) 14:00~16:00 <b>気分転換</b> <b>仲間</b> 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 <b>要申込</b> <b>先着順</b> <b>体力</b> 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>がんと暮らしのカフェタイム</b> 『将来への備え方 家族信託と任意後見』 9日(土) 14:00~16:00 <b>要申込</b> <b>ひとり暮らし</b> 財産管理、支払い、手続き、契約遺品…自分が自由に動けなくなった時、誰にどのように託していけばいいの?家族信託、任意後見という制度について共に学びましょう。どなたでも参加ください。 ゲスト： 石川家族信託サポートセンター 弁護士 木村基之 ケアサポートネットワークピーナッツ 社会福祉士 廣田和樹	<b>薬剤師さんと仲良くなろう!</b> 『治験を知ろう!』 11日(月) 14:00~16:00 <b>医療</b> 「治験」って何?具体的な治験の仕組みを、専門家の立場から解説していただきます。  ゲスト： 金沢大学病院 先端医療開発センター 横井 祐子  橋本 秀子	<b>アロマの時間</b> 14日(木) 14:00~16:00 <b>要申込</b> <b>参加費</b> <b>セルフケア</b> 11日(月)まで 1,000円 頑張った自分へのご褒美に!金箔入りふわふわ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	<b>学生サークル小梅&amp; 小児がんくぐるみカフェ合同企画</b> 『学生サークル小梅 発表会』 16日(土) <b>学生</b> <b>見込み限</b> 小児がん経験者と家族の会「くぐるみカフェ」のお父さんやお母さんにインタビューした内容や、そこから学んだことについて発表します。どなたでもご参加ください。
<b>再発・転移のおはなし会</b> 20日(水) 14:00~16:00 <b>仲間</b> <b>再発・転移</b> <b>要申込</b> 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?	<b>リハビリをしよう!</b> 『姿勢チェック③』 22日(金) 14:00~16:00 <b>体力</b> <b>機能</b> 姿勢を整えながら身体の動きを取り戻しましょう。今回は、日頃意識して取り組むリハビリの宿題から、効果が出てきたのか姿勢のチェックです!! まずは必要な知識から。  理学療法士：守山成則	<b>クリスマスコンサート</b> 22日(金) 19:00~21:00 <b>季節</b> <b>気分転換</b> 恒例の龍澤所長率いる男性デュオファルコンによる歌のコンサートを楽しみませんか?音楽の力で心地よい時間を過ごしましょう。	<b>年越しそば</b> 27日(水) 10:00~15:00 <b>参加費</b> <b>気分転換</b> 100円 今年も「男学(おとこがく)」のみなさんが打ってくれたお蕎麦で一年を締めくくりましょう。11:00~13:00には、実になる食事でお世話になっている管理栄養士さんに、お正月をのり切るコツについてお話ししていただきます。

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  Sw
3 おやすみ	4	5 [11:00] 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] カラーレクリエーション	8 [14:00] リハビリでフィットネス	9 [14:00] がんと暮らしのカフェタイム  Sw 社 FP
10 おやすみ	11 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなろう!	12 [11:00] クワイヤチャイム 練習会	13	14 [14:00] アロマの時間※	15 [14:00] 患者タイム	16 [14:00] 学生サークル小梅 発表会
17 おやすみ	18	19 [14:00] 済生会病院にて クワイヤチャイム 演奏会	20 [9:00] 手芸部 [14:00] 再発・転移のおはなし会 Sw	21 [14:00] ヨーガ教室	22 [14:00] リハビリをしよう! [19:00] クリスマスコンサート 理 医	23 おやすみ
24/31 おやすみ	25	26	27 [10:00] 年越しそば  Sw 栄	28	29 おやすみ	30 おやすみ



**ご注意**  
※14日(木)…アロマの時間は いつもと開催週が変わります。  
・クリスマスコンサートがあるため、男学(おとこがく)はお休みです。

← 12/28~1/3はおやすみです



看護師が常駐していますが次の専門職も来所します。  
 医 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

今年も残すところ、あと1カ月になりました。振り返ってみると、1年は本当にあっという間ですよね!!  
 はなうめでは、クリスマスに向けて松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りや、オリジナルのリース作りが始まっています。「今年は、お家にかわいいクリスマスの飾りを置いてみようかしら!」「ちょっと、作ってみようかな」と興味のある方、ぜひ作りに来てくださいね。時間を忘れて!?作っている間に、自分だけの素敵なツリーやリースが出来あがるかもしれませんよ!!お待ちしております。

事務 南