

新しい年がスタートしました。今年もみなさんのご利用をお待ちしております。



<p>初詣・カラーレクレーション 4日(木) 14:00~16:00</p> <p>参加費 100円 気分転換 仲間</p> <p>今年も14:00にはなうめに集合して、石浦神社へ初詣に出かける予定です。初詣から戻ったあとは、はなうめ特製ぜんざいとカラーおみくじと一緒に楽しみましょう。</p>	<p>患者タイム 5日(金)・19日(金) 14:00~16:00</p> <p>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。</p> <p>季節 気分転換</p>	<p>書初め大会 9日(火) 14:00~16:00</p> <p>毎年恒例!書初め大会です。みんなで童心に帰って筆をもつ...という穏やかな時間です。どうぞお気軽に。こちらでも準備しますが、使い慣れた筆がある方はお持ちください。</p> <p>社会復帰 ひとり暮らし</p>	<p>がんと暮らしのカフェタイム 『医療費控除を知ろう!』 10日(水) 14:00~16:00</p> <p>医療費控除について、知っておきたい基礎知識とコツを学びましょう。所得から医療費を引いて税金を計算しなおすものですので、税額でできる制度にも影響することがあります!</p> <p>SW 社 印</p>
<p>リハビリでフィットネス 12日(金) 14:00~16:00</p> <p>要申込 先着順 体力 8名</p> <p>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。</p> <p>理学療法士：小田拓見</p>	<p>遺族サロン 想いの森 13日(土)12:00~14:00</p> <p>遺族限定 要申込 参加費 前日まで</p> <p>ご家族を亡くした方同士で語り合う時間です。今回は、手巻き寿司をしながらみなさんでお話しませんか?</p>	<p>薬剤師さんと仲良くなろう! 『お薬ができるまで』 15日(月) 14:00~16:00</p> <p>お薬ってどうやってできるの?お薬が出来るまでの流れについて、お話ししてもらいます。そんな中で、日頃の疑問などを投げかけてみる機会にもなりますよ。</p> <p>薬 薬剤師：橋本秀子</p>	<p>Dr 龍澤喫茶 ~はなうめ男学(おとこがく)~ 16日(火) 14:00~16:00</p> <p>男性限定 仲間</p> <p>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。</p> <p>医 医師：龍澤泰彦</p>
<p>手芸部 17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>再発転移のおはなし会 17日(水) 14:00~16:00</p> <p>再発・転移 仲間 要申込</p> <p>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?</p>	<p>ヨガ教室 18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!</p> <p>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p>小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 20日(土) 14:00~16:00</p> <p>小児がん 仲間</p> <p>県内で学ぶ学生さんが、小児がんを経験したご家族との関わりを通して、いのちと暮らしをテーマに集まっています。</p>
<p>アロマの時間 25日(木) 14:00~16:00</p> <p>要申込 参加費 セルフケア 22日(月)まで 1,000円</p> <p>今回は、冬のお風呂を楽しむ『バスボム』作りです。シュワっとなる入浴剤を使って、普段のお風呂タイムを華やかにしてみませんか?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</p>	<p>リハビリをしよう! 『腰の痛み・しびれ』 26日(金) 14:00~16:00</p> <p>体力 機能</p> <p>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。</p> <p>理学療法士：守山成則</p>		



日	月	火	水	木	金	土
	1 おやすみ	2 おやすみ	3 おやすみ	4 [14:00] 初詣&カラーレクレーション	5 [14:00] 患者タイム	6 おやすみ
	12/28~1/3はおやすみです					
7 おやすみ	8 おやすみ	9 [14:00] 書初め大会	10 [14:00] がんと暮らしのカフェタイム	11	12 [14:00] リハビリでフィットネス	13 [12:00] 遺族サロン
14 おやすみ	15 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなろう!*	16 [14:00] 男学(おとこがく)	17 [9:00] 手芸部 [14:00] 再発・転移のおはなし会	18 [14:00] ヨガ教室	19 [14:00] 患者タイム	20 午前中 おやすみ [14:00] 小児がんくるみカフェ
21 おやすみ	22	23	24	25 [14:00] アロマの時間	26 [14:00] リハビリをしよう!	27 おやすみ
28 おやすみ	29	30	31	<p>ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> 3日(水)…手芸部・ヨガ教室はお休みです。 20日(土)…学生サークル小梅はお休みです。 ※15日(月)…薬剤師さんと仲良くなろう!はいつもと開催週が変わります。 		



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

今年の干支は戌(いぬ)。子(ねずみ)から数えて11番目の動物ですが、実は干支の順番の由来にはちょっとした昔話があるのをご存知ですか?
昔々、神様が動物たちにごういしました。「1月1日に挨拶に来た12番目までを毎年交代でリーダーとする。」これを聞いた動物たちは大張り切り!12番目に入ろうと、それぞれ準備をしますが…?
はなうめでは、毎月、季節や行事に合わせた本を県立図書館から借りて展示しています。昔話『十二支のはじまり』も1月12日まで読めますので、動物大レースの続きが気になる方はぜひ、はなうめに足を運んでみてください。

図書館司書 原