

<p>カラーレクレーション 1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「色」と自分についてお話ししませんか？ボランティアさんがお待ちしています。</p>	<p>節分・豆まき 2日(金) 11:00~13:00</p> <p>季節 気分転換 参加費 100円</p> <p>皆さんが退治したいことを鬼に見立てて退治して、叶えたい夢は福の神に叶えてもらう…恒例、はなうめ流の節分です。恵方巻きにちなんだ、のり巻きをいただきながら健康と幸せを思いましょ。</p>	<p>患者タイム 2日(金)・16日(金) 14:00~16:00</p> <p>あなご家族 仲間</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>東洋医学を使おう！③ 『鍼灸教室』 3日(土) 14:00~16:00</p> <p>セルフケア</p> <p>東洋医学の知恵を借りるシリーズ今年度3回目は鍼灸教室です。二十人坂鍼灸院の鍼灸師さんに、自分でできるココロとカラダのメンテナンスのヒントをもらいましょう。</p>
<p>薬剤師さんと仲良くなろう！ 『標準治療のことを正しく理解しよう！』 5日(月) 14:00~16:00</p> <p>医療</p> <p>標準治療は“まあま”の治療なの！？薬剤師さんとお話ししながら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</p>	<p>手芸部 7日・21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>ヨガ教室 7日(水)・15日(木) 14:00~16:00</p> <p>気分転換 体力</p> <p>椅子に座って、呼吸法中心に行きます。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</p>	<p>リハビリでフィットネス 9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。 ● 理学療法士：小田拓見</p>
<p>がんと暮らしのカフェタイム 『遺品整理の現場から』 14日(水) 14:00~16:00</p> <p>社会復帰 ひとり暮らし</p> <p>遺品整理だけではなく、生前整理のこともお話ししていただきます。 ゲスト：別司吉弘 (総合遺品整理 東商サービス)</p>	<p>学生サークル小梅カフェ 17日(土) 10:00~12:00</p> <p>学生 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>小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 17日(土) 14:00~16:00</p> <p>小児がん経験者 仲間</p> <p>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。 ● 理学療法士：守山成則</p>	<p>Dr 龍澤教室 『こんな風に画像データをみています！』 20日(火) 14:00~16:00</p> <p>医療</p> <p>医師がどんな風に判断しているのか？というシリーズです。昨年に好評だったテーマをパワーアップしてもう一度！ ● 龍澤泰彦</p>
<p>再発転移のおはなし会 21日(水) 14:00~16:00</p> <p>仲間 再発・転移 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>アロマの時間 22日(木) 14:00~16:00</p> <p>要申込 参加費 19日(月)まで 1,000円</p> <p>大好評で定番メニューになったヘッドマッサージオイルです。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</p>	<p>リハビリを使おう！ 『肩～腕の痛み・しびれ』 23日(金) 14:00~16:00</p> <p>体力 機能</p> <p>姿勢を整えながら身体の動きを取り戻しましょう。まずは必要な知識から。 ● 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)～ 23日(金) 19:00~21:00</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。 ● 龍澤泰彦</p>
<p>実になる食事 28日(水) 11:00~13:00</p> <p>要申込 参加費 体力 26日(月)まで 500円</p> <p>体力回復に向けて、食事を作って&食べて&学びましょう。今月は「うまみ」を味方につける方法を学びます。 ● 管理栄養士：小川医院栄養ケアセンター</p>	<p>ネイル・メイクボランティア 28日(水) 14:00~16:00</p> <p>気分転換 要申込 セルフケア</p> <p>ネイリスト・メイクアップアーティストさんによるネイルカラー、メイクボランティアです。自分でできるセルフケアも教えてください。ぜひご予約ください。</p>		

日	月	火	水	木	金	土
<p>ご注意 ※5日…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。</p>						
4 おやすみ	5 [14:00] 薬剤師さんと仲良くなろう！※	6	7 [9:00] 手芸部 [14:00] ヨガ教室	8	9 [14:00] 節分・豆まき [14:00] 患者タイム	10 [14:00] 東洋医学を使おう！③ 鍼灸教室
11 おやすみ	12 おやすみ	13	14 [14:00] がんと暮らしのカフェタイム	15 [14:00] ヨガ教室	16 [14:00] 患者タイム	17 [10:00] 学生サークル小梅カフェ [14:00] 小児がんくるみカフェ
18 おやすみ	19	20 [14:00] Dr 龍澤教室	21 [9:00] 手芸部 [14:00] 再発転移のおはなし会	22 [14:00] アロマの時間	23 [14:00] リハビリを使おう！ [19:00] 男学	24 おやすみ
25 おやすみ	26	27	28 [11:00] 実になる食事 [14:00] ネイル・メイクボランティア			

看護師が常駐していますが次の専門職も来所します。

- 医師 ● 薬剤師 ● 管理栄養士 ● 理学療法士
- 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



先日の大雪には本当にびっくりしましたね。数十年前までは毎年の光景だったのに・・・スーパーに行き品切れの棚を見て慌ててしまい、近頃の雪の少なさに油断していた気がします。日頃の心構えと備えの大切さが身に染みました。大雪の中、皆さんはいかがお過ごしでしたでしょうか。今月は、季節の行事「節分・豆まき」があります。もう願い事は書かれましたか？毎年恒例のおじゃみで忌を払い・鶴で福を呼込むはなうめ流節分を、是非楽しみにお越しください。お待ちしております。

事務 西野