

# はなうめだより

## 第58便

### 2018年4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 おやすみ	2 午前 薬剤師 午後 薬剤師	3 午後 医師	4 9:00 手芸部 14:00 ヨガ教室	5 14:00 カラーレクレーション	6 14:00 ウォーキング	7 12:00 遺族サロン
8 おやすみ	9 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなる 薬剤師	10	11 午後	12 午後	13 14:00 リハビリでフィットネス	14 10:00 がんと暮らしのカフェタイム
15 おやすみ	16 午前 薬剤師 午後 薬剤師	17 14:00 再発転移カフェタイム 医師	18 9:00 手芸部 午後 再発転移カフェタイム	19 14:00 ヨガ教室	20 午後	21 10:00 学生サークル小梅 14:00 小児がんくるみカフェ
22 おやすみ	23 午前 薬剤師 午後 薬剤師	24 午後	25 11:00 実になる食事 栄養士	26 14:00 アロマの時間	27 14:00 リハビリを使おう 19:00 男学 医師	28 14:00 東洋医学を使おう 漢方医
29 おやすみ	30 おやすみ					

リニューアル

お仕事をしている方にもご利用いただけるよう…  
 ・土曜はすべてオープン日となります。  
 ・時間外のご相談もご予約をいただいた場合だけ対応いたしますので、ご希望の方は事前に日時についてご連絡ください。

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

はなうめ

### 4月のプログラム

<b>手芸部</b> 4日・18日(水) 9:00～12:00 気分転換 <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。 ヨーガ療法士：河崎幾恵	<b>ヨガ教室</b> 4日(水)・19日(木) 14:00～16:00 気分転換 <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>カラーレクレーション</b> 5日(木) 14:00～16:00 気分転換 <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>はなうめウォーキングお花見</b> 6日(金) 14:00～16:00 要申込 <b>季節</b> <b>気分転換</b> 5日(木)まで 犀川沿いと街ナカを2キロほど歩きましょう。 事前にお申し込みの上、あたたかい服装で14:00に集合してください。
<b>遺族サロン</b> ～思い出の森～ 12:00～16:00 遺族限定 <b>仲間</b> <b>要申込</b> 6日(金)まで がんでご家族を亡くした方限定の時間です。 1月に雪のため中止になった手巻き寿司をいただきながらお話ししましょう。準備のため事前にご連絡ください。	<b>薬剤師さんと仲良くなる！</b> 『ケモブレインについて語ろう！』 9日(月) 14:00～16:00 <b>医療</b> 治療で集中力がなくなった、物忘れが激しくなった…という事はありませんか？ 薬剤師：橋本秀子	<b>リハビリでフィットネス</b> 13日(金) 14:00～16:00 <b>要申込</b> <b>先着順</b> <b>体力</b> 8名 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。 理学療法士：小田拓見	<b>がんと暮らしのカフェタイム</b> 『治療費の負担が心配です 公的制度編』 14日(土) 10:00～12:00 <b>お金</b> <b>生活</b> <b>仕事</b> 高額療養費や退職する場合の注意点など、お金の負担を感じた時に役立つ知識を学びましょう。 ソーシャルワーカー：久村和穂 社会保険労務士：小矢田由希 FP：高齊仁美、山窪純
<b>再発・転移のカフェタイム</b> 『再発転移と医療』 17日(火) 14:00～16:00 <b>要申込</b> <b>参加費</b> <b>セルフケア</b> 23日(月)まで 1,000円 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。 医師：龍澤泰彦	<b>学生サークル小梅</b> 21日(土) 10:00～12:00 <b>学生</b> <b>仲間</b> 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。	<b>小児がんくるみカフェ</b> 21日(土) 14:00～16:00 <b>小児がん経験者</b> <b>仲間</b> 小児がんを経験した方や家族が自由に語り合う時間です。	<b>実になる食事</b> 『体重の考え方』 25日(水) 11:00～13:00 <b>要申込</b> <b>参加費</b> <b>体力</b> 24日(火)まで 500円 体力がない、食事で体調を崩す、体重がコントロールできない…一緒に料理を作って、食べながらテーマについて学びましょう。 管理栄養士： 小川医院栄養ケアセンター
<b>アロマの時間</b> 『パフューム』 26日(木) 14:00～16:00 <b>要申込</b> <b>参加費</b> <b>セルフケア</b> 23日(月)まで 1,000円 アロマセラピーの知恵を療養生活に活かしましょう。 それぞれオリジナルのブレンドで好みのアロマ香水を作ります。 JAA 認定インストラクター：小林美樹	<b>リハビリを使おう！</b> 『リハビリを使おう』 27日(金) 14:00～16:00 <b>体力</b> <b>機能</b> 生活上の動きに必要なことを体験も取り入れながら学んでゆきましょう 今月はリハビリってこんなこと！ということを学びましょう！ 理学療法士：守山成則	<b>Dr 龍澤喫茶</b> ～はなうめ男学(おとこがく)～ 27日(金) 19:00～21:00 <b>男性限定</b> <b>仲間</b> 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。 医師：龍澤泰彦	<b>東洋医学を使おう！</b> 『漢方医はこう診る』 28日(土) 14:00～16:00 <b>セルフケア</b> 東洋医学の視点で体調を整えるヒントをもらうシリーズ。 まず漢方医がどんなふうに関心しているのかという事から学びましょう。 漢方医：小川恵子

### ある日のはなうめ

#### ある日のリハビリでフィットネス

多くの方が「いったい何をやっているのか??」と思っているらしいのですが、簡単に言うと、理学療法士さんと一緒に身体を動かす時間です。

身体を支える筋肉を動かしたり、重心を意識する動きをしたりしています。  
 がんの治療をしている方、終えられた方とお話していると「体力が落ちた」「元気になろうとがんばって動いたら腰が痛くなった」「体を動かしたいけど、スポーツをする自信はない」という声がかきこえてきます。  
 リハビリでフィットネスに参加されている患者さんに伺うと「体幹の運動を教えてもらって時々家でやるようになったら少しずつ超距離を歩けるようになった」「すごい運動をするわけじゃないのに、身体がすっきりする」ということのように。

「実になる食事」「リハビリを使おう」「ヨガ教室」といったプログラムも活用していただくと、体づくりや生活・趣味を楽しむ上での動きについてヒントが見つかるかもしれません。

