

はなうめだより 第61便

2018年7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 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～七夕～	6 19:00まで 午後 ピアサポーター	7 11:00 話し隊③ 14:00 思い出の森
8 おやすみ	9 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなる	10 14:00 ひとり暮らしのカフェタイム	11 11:00 スープでランチの時間	12 午後	13 19:00まで 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 14:00 ミュージックタイム
15 おやすみ	16 おやすみ	17 14:00 男子 医師	18 9:00 手芸部 14:00 再発転移のカフェタイム	19 14:00 ヨガ教室	20 19:00まで 午後 ピアサポーター	21 10:00 学生サークル小梅ピリオ座談会 14:00 くるみカフェ
22 10:00～15:00 出張はなうめ in 七尾	23 午前 薬剤師 午後 薬剤師	24 午後 ピアサポーター	25 午後 ピアサポーター	26 14:00 アロマの時間	27 19:00まで 14:00 リハビリをしよう	28 11:00 薬膳教室 漢方医
29 おやすみ	30 14:00 ハーモニカコンサート	31 ピアサポーター	<p>[出張はなうめ in 七尾]</p> <p>がんを知ろう！語ろう！をテーマに今年は3回、七尾市一本杉通りにある御祇公民館にお邪魔します。詳細はチラシやホームページをご参照ください。お電話でのお問い合わせももちろん。どなたでもご参加いただけますので、能登方面の方は、ぜひお立ち寄りください！</p>			

ある日のはなうめ

[お花畑になる季節]

毎年この季節になると、利用者さんがご自宅のお庭に咲いたお花を持ってきてくださるので、お花畑のようになります。ハーブをいただいて、ハーブティーにしたり、アロマの時間にハーブティンクチャーやアイピローになることもあります。みなさんときれいなお花を眺めながら、お花の名前が思い出せないことで盛り上がりたり…
とにもかくにも、お花がある空間っていいですね。



7月のプログラム

<p>手芸部 4日・18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>ヨガ療法士：河崎幾恵</p>	<p>ヨガ教室 4日(水)・19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>カラーレクレーション ～七夕バージョン～ 5日(木) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>「色」をキーワードに七夕をたのしみませんか？ ボランティアさんによる朗読もあります！</p> <p>司法書士：松永美里 ソーシャルワーカー：久村和穂</p>	<p>がん体験はなし隊 『発表会』 7日(土) 11:00～12:00</p> <p>ボランティア養成</p> <p>今年度2回目のシリーズ最終回は、受講生が実際に皆さんの前で体験談をお話します。発表会にはどなたでも自由にご参加ください。</p>
<p>遺族サロン ～思い出の森～ 7日(土) 14:00～16:00</p> <p>遺族限定 仲間</p> <p>がんでご家族を亡くした方限定の時間です。 近況など自由に話しています。お話を聴くだけでもOKです。はじめてご参加のかたもお待ちしております。</p> <p>薬剤師：橋本秀子</p>	<p>薬剤師さんと仲良くなる！ 『痛みどめについて』 9日(月) 14:00～16:00</p> <p>医療</p> <p>痛みどめは一番身近なお薬かもしれませんね。 痛みにもお薬にも種類があることを知って上手にお付き合いしましょう。</p> <p>薬剤師：橋本秀子</p>	<p>ひとり暮らしのカフェタイム 『できない時に備える』 10日(火) 14:00～16:00</p> <p>ひとり暮らし 仲間</p> <p>自分で判断できなくなった時の後見人をあらかじめ契約しておく任意後見の制度を軸に、外出が難しくなった時、判断ができなくなった時に備える知恵を共有しましょう。</p> <p>司法書士：松永美里 ソーシャルワーカー：久村和穂</p>	<p>スープでランチの時間 11日(水) 11:00～13:00</p> <p>要申込 参加費 気分転換</p> <p>9日(月)まで 500円</p> <p>ボランティアさんがおいしいスープを作って来てくださいます。今回のテーマは「デトックス・スープ」おにぎり、デザートと楽しみながらランチタイムを過ごしましょう。</p>
<p>リハビリでフィットネス 13日(金) 14:00～16:00</p> <p>要申込 先着順 体力</p> <p>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 『今まで通りの日常生活ができません』 14日(土) 10:00～12:00</p> <p>お金 生活 仕事</p> <p>治療や病気の影響で今まで通り働けない…という時。 障害年金や老齢年金のことを知っておきましょう。 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：高齋仁美、山窪純</p>	<p>ミュージックタイム 14日(土) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>月に一度開催することになりました。 音楽療法士さんと一緒に歌や楽器を楽しみながら、気分転換やリラックスのひと時を過ごしましょう。</p> <p>音楽療法士：塩崎真希子</p>	<p>Dr 龍澤喫茶 ～はなうめ男学(おとこがく)～ 17日(火) 14:00～16:00</p> <p>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おります。</p> <p>医師：龍澤泰彦</p>
<p>再発・転移のカフェタイム 『自分の価値観を知る』 18日(水) 14:00～16:00</p> <p>再発・転移のみの方限定 仲間</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>学生サークル小梅 21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。</p>	<p>ピリオ座談会 21日(土) 10:00～12:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>ピリオとは本のことです。 ご紹介する本の一節からあれこれとお話ししませんか？ 今回のテーマは『星の王子さま』です。</p>	<p>小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 21日(土) 14:00～16:00</p> <p>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>アロマの時間 『ハーブティンクチャー』 26日(木) 14:00～16:00</p> <p>要申込 参加費 セルフケア</p> <p>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。 ハーブエキスを抽出してつくるティンクチャーは化粧水、ルームリフレッシュナー、虫よけなどに活用できます。 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！ 『運動ってこんなに大事！』 27日(金) 14:00～16:00</p> <p>体力 機能</p> <p>そもそも、なぜ運動が必要なの!? 運動するとどんないいことがあるのか…ということは、あらためて学んでおきましょう。</p> <p>理学療法士：守山成則</p>	<p>東洋医学をしよう！ 『薬膳教室』 28日(土) 11:00～13:00</p> <p>要申込 参加費 セルフケア</p> <p>20名 1,000円</p> <p>初開催の薬膳教室。 実際にお料理を作って、食べて、楽しく学びましょう。 お申し込みの際に会場や持ち物などをお伝えします。</p> <p>漢方医：小川恵子</p>	<p>ハーモニカコンサート 30日(月) 14:00～16:00</p> <p>気分転換 仲間</p> <p>初開催！オヤジバンドF&6によるハーモニカの演奏です。 みなさんにもおなじみのメロディーを準備くださるので、口ずさみつつ楽しみましょう♪</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

