

はなうめだより 第63便

2018年9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 10:00 青年部 14:00 壮年部
2 おやすみ	3 午前 薬剤師 14:00 頭髮ケア 薬剤師	4 午後 医師	5 9:00 手芸部 14:00 ヨーガ教室	6 14:00 カラーレクレーション	7 午後 19:00 まで	8 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
9 おやすみ 小梅&くるみ BBQ	10 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなる 薬剤師	11 午後 医師	12 午後 薬剤師	13 午後 理学療法士	14 14:00 リハビリでフィットネス 理学療法士	15 午後 音楽療法士
16 おやすみ	17 おやすみ	18 14:00 男学 医師	19 9:00 手芸部 14:00 再発転移のカフェタイム	20 14:00 ヨーガ教室	21 19:00 まで 日本サイコoncology学会	22 10:00 ピブリオ座談会
23 おやすみ 30 おやすみ	24 おやすみ	25 11:00 スープでランチの時間 ピアサポーター	26 午後 ピアサポーター	27 14:00 アロマの時間 ピアサポーター	28 14:00 リハビリをしよう 理学療法士	29 おやすみ リレーフォーライフ

ある日のはなうめ

【がんと暮らしのカフェタイム】

毎月第2土曜日の午前中はがんと暮らしに関するテーマで学んだり語り合ったり、専門職に相談したりできる、がんと暮らしのカフェタイムです。
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と参加して下さるみなさんと一緒にコツコツと月に一度集まって、今年の9月で丸5年になります。
8月ははじめてハローワークから相談員さんが来てくださって、治療をしながら仕事を探したり続けたりする事、復帰したもののこれでもいいのかな？という思いなどを共有しました。
がんという体験で自分の価値観も大きく変わることがあります。
この時間はそんな価値観をもってどんなふう生きるか？暮らすか？ということをお話にしたがり、聴いたりする時間なんだとあらためて、そう思いました。



9月のプログラム

青年部 1日(土) 10:00~12:00 20-30代限定 仲間 参加費 100円 20~30代の患者さん限定の時間です。 今回はたこ焼きパーティをしながら、自由にお話ししましょう。	壮年部 1日(土) 14:00~16:00 40-50代限定 仲間 40~50代の患者さん限定の時間です。 ティータイムを楽しみながら、同じ世代同士でお話ししましょう。	頭髮ケアの基本のキ! 3日(月) 14:00~16:00 気分転換 セルフケア 頭皮や頭髮のケアについて、理容師さんに学びましょう。 まずはシャンプーやドライヤーのかけ方など！ 理容師：天満康浩	手芸部 5日・19日(水) 9:00~12:00 気分転換 仲間 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。
ヨーガ教室 5日(水)・20日(木) 14:00~16:00 気分転換 体力 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	カラーレクレーション 6日(木) 14:00~16:00 気分転換 仲間 塗り絵を楽しみながらのんびり過ごしませんか？ 簡単なマンダラ塗り絵と色鉛筆をこちらで準備していますので、どうぞお気軽に。 ちょっとした時間でも集中すると気持ちの切り替えにもなりますよ。	がんと暮らしのカフェタイム 『家族ががんになりました』 8日(土) 10:00~12:00 お金 生活 仕事 家族ががんになったら？ 生活のこと、お仕事のこと、お金のことなど、工夫できることを学びましょう。 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：高齋仁美、山窪純	ミュージックタイム 8日(土) 14:00~16:00 気分転換 仲間 音楽療法士さんと一緒に歌や楽器を楽しみながら、気分転換やリラクゼーションのひと時を過ごしましょう。
小梅&くるみ合同企画 BBQ 9日(日) 要申込 小児がん限定 学生 毎年恒例となった、学生サークルと小児がん経験者やご家族との合同企画です。 お手伝いしたい学生さん、参加したい小児がんを経験者やご家族の方。ぜひお申込み下さい。	薬剤師さんと仲良くなる! 『化学療法の目的』 10日(月) 14:00~16:00 医療 化学療法といっても、目的は様々。 予防、根治、現状維持など、それぞれの考え方を一緒に学びましょう。 薬剤師：橋本秀子	リハビリでフィットネス 14日(金) 14:00~16:00 要申込 先着順 体力 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。	Dr 龍澤喫茶 ～はなうめ男学(おとこがく)～ 18日(火) 14:00~16:00 男性限定 気分転換 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
再発・転移のカフェタイム 『社会資源を活用する』 19日(水) 14:00~16:00 再発・転移のみの方限定 仲間 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。 ソーシャルワーカー：久村和穂 看護師：木村美代	ピブリオ座談会 22日(土) 10:00~12:00 気分転換 仲間 ピブリオの本の一節からあれこれとお話しませんか？ 今回のテーマは『アミ小さな宇宙人』という絵本です。 読んでなくても大丈夫！ どうぞお気軽にご参加ください。	スープでランチの時間 25日(火) 11:00~13:00 要申込 参加費 気分転換 21日(金)まで 500円 ボランティアさんがおいしいスープを作ってきてくださいます。 今回のテーマは「免疫力up!」 美味しく・楽しみながらランチタイムを過ごしましょう。	アロマの時間 『蜜蝋リップクリーム』 27日(木) 14:00~16:00 要申込 参加費 セルフケア 25日(火)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。 乾燥する季節に備えて蜜蝋を活用しましょう。 JAA 認定インストラクター： 小林美樹

日本サイコoncology学会：9月21日(金)～22日(土)

がん患者さんやご家族の心や生活に関わる専門職の学会があります。はなうめはそこに体験者枠として参加される、当事者の方々の休憩場所として活用されます。

また、専門職の方々も立ち寄られるかもしれませんが、はなうめは通常通り open していますので、どうぞご利用ください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン石川

9月29日(土) 12:00～30日(日) 12:00

いしかわ四高記念公園(旧中央公園)において

全国各地で開催されているチャリティー活動です。はなうめはがんのことを理解していただくためのステージや、患者さんが休憩したり交流したりするテントを担当しています。

石川県では今年初めての開催となりますので、ぜひお立ち寄りください。

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

(金曜日のみ 9:00～19:00)

はなうめ

