

はなうめだより 第64便

2018年10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 午前 薬剤師 午後 薬剤師 ピアサポーター	2 午後 ピアサポーター	3 9:00 手芸部 14:00 ヨガ教室<外> ピアサポーター	4 14:00 カラーレクレーション ピアサポーター	5 14:00 がんと仕事の相談タイム 19:00 中秋の名月コンサート ピアサポーター	6 10:00 話し隊① 14:00 想い出の森 ピアサポーター
7 おやすみ	8 おやすみ	9 午後 ピアサポーター	10 午後 ピアサポーター	11 14:00 鍼灸教室② ピアサポーター	12 14:00 リハビリでフィットネス 理学療法士 ピアサポーター	13 10:00 がんと暮らしのカフェタイム 社会保険労務士 ファイナンシャルプランナー 14:00 ミュージックタイム 音楽療法士 ピアサポーター
14 おやすみ	15 午前 薬剤師 14:00 薬剤師さんと仲良くなる 薬剤師 ピアサポーター	16 14:00 再発転移のカフェタイム 医師 ピアサポーター	17 9:00 手芸部 午後 ソーシャルワーカー ピアサポーター	18 14:00 ヨガ教室 ピアサポーター	19 14:00 リハビリをしよう 理学療法士 ピアサポーター 19:00 男子 医師 ピアサポーター	20 10:00 学生サークル小梅・話し隊② 14:00 小児がんくるみカフェ ピアサポーター
21 おやすみ	22 午前 薬剤師 午後 薬剤師 ピアサポーター	23 午後 ピアサポーター	24 11:00 実になる食事 栄養士 ピアサポーター	25 14:00 アロマの時間 ピアサポーター	26 14:00 リハビリをしよう 理学療法士 ピアサポーター 19:00 男子 医師 ピアサポーター	27 11:00 話し隊③ ピアサポーター 14:00 ピブリオ・スペシャル ピアサポーター
28 10:00～15:00 出張はなうめ In 七尾②	29 薬剤師 午後 薬剤師	30 午後 ピアサポーター	31 午後 ピアサポーター			

10月のプログラム

手芸部 3日・17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。 ヨガ療法士：河崎幾恵	ヨガ教室 3日(水)・18日(木) 14:00～16:00 気分転換 参加費 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！ ※3日はお天気が良ければ外でヨガです。 ヨガ療法士：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。	がんと仕事の相談タイム 5日(金) 14:00～16:00 要申込 仕事 病状、通院、治療状況を考慮したうえで、職場との情報共有の仕方、自分に合った仕事など個別に相談してみましょう。 事前にご予約ください。 就職ナビゲーター： (ハローワーク金沢)
中秋の名月コンサート 5日(金) 19:00～20:00 季節 気分転換 昨年も好評だった中秋の名月コンサート。篠笛の音色で秋の夜長を楽しみましょう。	がん体験はなし隊 ①・② 6日・20日 10:00～12:00 『発表会』27日 11:00～12:00 ボランティア養成 要申込 がんの体験を話すボランティアを養成するシリーズです。 3回続けて参加が必要です。 3名限定です。お早めにご連絡ください。	遺族サロン ～想い出の森～ 6日(土) 14:00～16:00 遺族限定 仲間 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います。 鍼灸師：二十人坂鍼灸院	東洋医学をしよう！ 『鍼灸教室②』 11日(木) 14:00～16:00 気分転換 セルフケア 3回シリーズの2回目。 実習を楽しみながら、自分で行えるココロとカラダのメンテナンスを学びましょう。 鍼灸師：二十人坂鍼灸院
リハビリでフィットネス 12日(金) 14:00～16:00 要申込 先着順 参加費 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	がんと暮らしのカフェタイム 『治療費の負担が心配です』 13日(土) 10:00～12:00 お金 生活 仕事 6回シリーズの2回目！ ソーシャルワーカーが高額療養費制度や退職する場合のポイントなどについてお話しします。テーマに関わらず個別にご相談の方は事前にご連絡ください。 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	ミュージックタイム 13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。 音楽療法士：塩崎真希子	薬剤師さんと仲良くなる！ 『感染症対策』 15日(月) 14:00～16:00 医療 治療中も治療の後も気になる感染症。好中球が下がって治療ができない、カビとウィルスって違うの？ワクチンはいついつの？など感染にまつわる「？」を学びましょう。 薬剤師：橋本秀子
再発・転移のカフェタイム 『再発・転移の医療を知る』 16日(火) 14:00～16:00 再発・転移のみ限定 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てみましょう。 今年度2周目の1回目は医師と一緒に医療についてあれこれ話しましょう。 医師：龍澤泰彦	学生サークル小梅 20日(土) 10:00～12:00 学生 仲間 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。	小児がん経験者・家族の会 くるみカフェ 20日(土) 14:00～16:00 小児がん限定 仲間 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。 管理栄養士： 小川医院栄養ケアセンター加藤寿子	実になる食事 『抵抗力をつける食事のコツ』 24日(水) 11:00～13:00 要申込 参加費 体力 23日(火)まで 500円 体調がすぐれない時、手軽に美味しく栄養が摂れるコツを学びましょう。 メニュー：バック クッキング 管理栄養士： 小川医院栄養ケアセンター加藤寿子
アロマの時間 『お掃除&ルームリフレッシュナー』 25日(木) 14:00～16:00 要申込 参加費 セルフケア 23日(火)まで1,000円 今回はお掃除グッズを作ります。 普段のお掃除にもアロマ！？ 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	リハビリをしよう！ 『生活に必要な動きを身につけよう その②食事・排泄に必要な動き』 26日(金) 14:00～16:00 体力 機能 ～必要不可欠だからできないとつらい～ 食事や排泄のちょっとした動きがしづらい、つらいという事はありますか？ 理学療法士：守山成則	Dr 龍澤喫茶 ～はなうめ男学（おとこがく）～ 26日(金) 19:00～21:00 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	ピブリオ・スペシャル 27日(土) 14:00～16:00 気分転換 仲間 今回はテーマを決めず、皆さんに1冊ずつご紹介いただくスペシャルバージョンです。 この1冊！というものをひとつお持ち下さい。 図書館司書：原有樹

ある日のはなうめ

[手形～リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 石川～]



9月末のリレーフォーライフで使う、がんを体験された方が寄せ書きのように手形を押すフラッグの準備をさせていただきました。
利用者さんがロゴを書いたり、入院中のお友達のところへ持って行って手形を押してもらったりしていただきました。
入院中の方も「はなうめで仲良くなった人の顔を見るとホッとするとおっしゃっていて、その交流のひとつの「しるし」にもなったのではないのでしょうか。



がんと仕事の相談タイム（予約制）

今月から第1金曜日の午後にはなうめから就職ナビゲーターが来てくださることになりました。
「治療を終えてそろそろ仕事を探したい。」
「まだ自信がないけど、仕事をしないのも心配。」
そして「職場復帰したんだけど、このままでいいのかな？」という転職を考えている方も少なくないのではないのでしょうか？
がんという大きな経験をして自分のお仕事をもう一度見つめなおしてみたいという方も、どうぞお気軽にご連絡ください！



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

(金曜日のみ 9:00～19:00)

はなうめ

