はなうめだより 第131便 2024年5月

つどい場はなうめ
石川県のがん対策推進のために設置されたがんサロン。がん患者さんやご家族、ご友人などが利用できます。

交流　がんを経験した人同士での交流に。図書室や気分転換に予約なしで利用できます。
プログラム　交流、体力、暮らしなど目的に応じてご参加ください。※基本的にご予約が必要です。一部参加費が必要なものもあります。
相談　まずは、気持ちと起こっていることの整理から。来所できない場合は電話、LINE、メールで伺います。

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00ピ 手芸部 14:00 ピ ヨーガ教室	2 14:00 色＆色カフェ	3　憲法記念日 おやすみ	4　みどりの日 おやすみ
5　こどもの日 おやすみ	6　振替休日 おやすみ	7 午後 医ピ	8 色彩で語ろう ピ 10:30～12:00 午後 ピ	9 14:00 アロマリラックス	10 9:00～21:00open 午前 ピ 14:00ピ フィットネス	11 10:00ソ がんと暮らし 14:00 ミュージックタイム
12 おやすみ	13 午前ピ薬 14:00ピ薬 おくすりカフェ	14 14:00 フィッティング ファッション外来	15 10:00ピ 手芸部 14:00 ソピ 虹をみた会	16 14:00 ヨーガ 晴れたら外！	17 10:00 ピ 14:00ソピ がんと仕事	18 10:00ピ 壮年部 14:00ピ くるみカフェ
19 おやすみ	20 10:00薬ピ 14:00薬栄ピ 実になるティータイム	21 14:00医ピ 男学（おとこがく）	22 午前ピ 午後ピ 出張はなうめ 11:00～15:00 七尾にもいます 看	23 14:00 アロマの時間	24 9:00～21:00open 10:00ピ 14:00ピ フィットネス	25 出張はなうめ 県立図書館にいます 10:30 おんころカフェ 14:00 聞き書き講座 （午後は申込者のみ）
26 がんを経験した女性のための 試着会 10:00～15:00	27 午前ピ薬 14:00ピ薬 Beauty部	28	29 午前 ピ 午後 ピ	30	31 午前 ピ 午後ピ	

看護師　ほぼ毎日います。まずはお話し聴かせてください。公式LINEも対応。
薬剤師　毎週月曜日はお薬の素朴な疑問がある方もない方もお気軽に。
ソーシャルワーカー　お仕事・お金・生活に関することならなんでもどうぞ！
ピアサポーター　自分または家族がガンを経験。こんな時どうしてた？という時
医師　所長が時々コーヒー淹れます。医療の素朴な疑問もどうぞ。
栄養士　栄養・調理・食材について生活に取り入れる工夫を知りたい時。

このほか、さまざまな専門職やボランティアが関わっています。

＼ちょこっと／
お昼のフィットネス
月～金曜日12:45～13:00
日替わり動画を観ながら
カラダを動かしています
*申し込み不要
*椅子を準備してzoomにつなぐだけ
*ビデオオフOK
≪お昼のフィットネス専用≫
ID:865 7399 2092
パスワード:hanaume

ふらり訪問もどうぞ
プログラムの予定のないところは、予約なしでふらりとどうぞ
*プログラムは予約制ですが当日空きがある場合もありますのでご一報ください
*ご相談のある場合も事前に連絡があった方が確実です

石川県がん安心生活サポートハウス
つどい場はなうめ（がんサロン）
〒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
＊第2・4金曜日は21:00まで

雰囲気がわかるのはコレ！
はなうめ日記
はなうめ日記

毎朝届くのはコレ！
公式LINE
問い合わせもできて便利

とりあえずコレ！
ホームページ
はなうめ

今月のプログラム

手芸部
1日・15日（水）10:00～12:00
手作業　楽しむ
今月はみんなで簡単な水引のモチーフを練習しようと思います。各自作業を持ち込んで自由に過ごしてもよいですよ

ヨーガ教室
1日（水）16日（木）
14:00～16:00
体力　リラックス
難しいポーズ無し。
椅子に座ってできるヨーガです。
リラックスしたい時、気持ちを整えたい時のセルフケアにも。
＊16日は晴れたら外に行きます
担当：河﨑幾恵（ヨーガ療法士）

色＆色カフェ
2日（木）14:00～16:00
季節　楽しむ
5月のバラをテーマにした絵に今回はパステルで色を塗ります。
集中と達成感で気分転換♪
◇材料費100円
講師：横山妙子（絵画ボランティア）

Pick up　カラフル金沢with おんころカフェ 対話カフェ 色彩で語ろう
8日（水）10:30～12:00
テーマ「頼る・甘える」
対話
100色の色紙から語り合う対話カフェ。生きづらさを抱えた方の「リワークスクール**カラフル金沢**」のスタッフさんや利用者さんをゲストにおんころカフェでおなじみ菊地建至先生と一緒に話しましょう。

アロマでリラックス
9日（木）
①14:00②14:40③15:20
リラックス
背中、足、手などご希望の部分に**30分のアロマトリートメント**です。
◇実費2,000円
担当：小林美樹
（JAA認定インストラクター）

リハビリでフィットネス
10日・24日（金）
14:00～16:00
体力　機能
難しい動きは無し。
日頃良くする動きを意識的に。
自信がない方は見学からでもOK。
・第2週：ストレッチ・姿勢
・第4週：筋トレ・体幹
それぞれのテーマを中心にやります！
担当：岡田智成（理学療法士）

がんと暮らしのカフェタイム
11日（土）10:00～12:00
暮らし
「仕事を休むことにしました」をテーマに**傷病手当金**の話題提供から話しましょう
*個別相談のある方は事前にご連絡を！
担当：
久村和穂（ソーシャルワーカー）
名越睦子（社会保険労務士）
山窪純（ファイナンシャルプランナー）

がんと暮らしのカフェタイムのテーマ
①治療費の負担が心配です（高額療養費制度など）
②仕事を休むことにしました（傷病手当など）　←今月はコレ
③治療費の負担が心配です（民間保険・家計など）　←来月はコレ
④今まで通りの生活ができません（障害年金など）
⑤社会復帰が心配です（職場への伝え方・交渉など）
⑥トピックス（その時旬なテーマ）
＊6回シリーズで年に2回行っています。

ミュージックタイム
11日（土）14:00～16:00
リラックス　機能
歌や楽器、音を楽しむリラックスタイム。
今月のテーマは「**ドライブ**」
＊今月からYouTubeライブはお休みになります。
はなうめで一緒に楽しみましょう♪
担当：塩﨑真希子（音楽療法士）

おくすりカフェ
13日（月）14:00～16:00
医療
「**副作用が怖いんです**」をテーマに**ケモブレイン**についての話題提供から、みんなで気軽にお話ししましょう。
毎週月曜日は薬剤師がいます！
担当：橋本秀子（薬剤師）

フィッティング&ファッション外来
14日（火）14:00～16:00
外見　機能
フィッティング（前日までに要予約）
ブレスト、リンパ、ウィッグなど完全個別対応。①14:00②15:00
担当：竹内京子
（ブレスト・ウィッグフィッター）
ファッション外来（予約不要）
洋服のリメイク相談を承ります♪
洋服を持参ください。
担当：橋本久恵
（モードアオキ服飾研究所：洋裁師）

虹をみた会
15日（水）14:00～16:00
再発・進行がん経験者
近況報告したり、こんな時どうしてる？など和気あいあいとシェアしあっています。
久村和穂（ソーシャルワーカー）

ハローワーク金沢出張個別相談 がんと仕事の相談タイム
17日（金）
①14:00②14:30③15:00④15:30
暮らし
希望（職種、働き方、条件など）
状況（病状、通院、治療状況など）
から**求人情報をご紹介**します。
*失業保険を受給中の方は受給資格者証をお持ちください。
*求人票のリクエストだけでもOKです
担当：藤本（就労ナビゲーター）

壮年部
18日（土）
10:00～12:00
40～50代がん経験者
働き盛り・介護・ゆらぎの世代。同年代のピアサポーターも参加します。
担当：久村和穂（ソーシャルワーカー）

小児がん経験者と家族の会 くるみカフェ
18日（土）14:00～16:00
小児がん経験者・家族
経験者・きょうだい・パパママが集います。
子どもたちは**学生サークル小梅**と楽しく過ごします。
*入院中・自宅療養中などオンラインでの交流をご希望の方はご連絡ください。

実になるティータイム
20日（月）14:00～16:00
楽しむ　食べる
今月のおやつ「**ライチ入りジャスミンティゼリー**」季節のおやつをいただきながら、ティータイムを楽しみましょう。管理栄養士に日々のお食事のアイディアをもらうも良し、ただ楽しむも良しです。
*調理実習ではありません。
◇材料費200円
担当：松本夏実（管理栄養士）

Dr. 龍澤喫茶 男学（おとこがく）
21（火）14:00～16:00
男性
龍澤マスターの淹れる**おいしいコーヒー**を飲みながら男性同士であれこれ話しましょう！
こんな方！
・同じような経験をした男性と話したい
・病気や治療の情報を整理したい
・男性だけの方が話しやすい
担当：龍澤泰彦（医師・所長）

Pick up　出張はなうめの日
出張はなうめ先の電話：080-7625-6386

IN七尾　22日（水）11:00～15:00
アトリエつばさ（七尾市一本杉町1-1）
今回はBeuty部ネイリストと伺います♪
爪のお手入れにぜひ。
美味しいお茶も準備してお待ちしています。
***がんの経験の有無にかかわらずお寄りください。看護師がいますのでお話ししたいことがある方はそっとお声掛けくださいね。**

IN県立図書館25日土曜日10:00～16:00

おんころカフェ
10:30　12:00
「暇・ゆとり」　対話
テーマについて感じたことや経験したことを‘てつがくしゃ’の菊地建至先生を交えて気楽にお話しする大和カフェです。
図書館司書から図書の紹介もあります。

聞き書きサポーター養成講座
（4回シリーズの1回目）
14:00～16:00
聞き書きは一人の方のこれまでの人生のお話を伺ってその人の語り言葉で一冊の本にするものです。
＊ごちらは全4回に参加し課題を仕上げる必要があります。
＊詳細はホームページや別途チラシをご参照ください。

*この日は社会福祉会館のはなうめはおやすみです

アロマの時間
23日（木）14:00～16:00
日常生活　セルフケア
今月は保湿ケアに活用できる「**ヘッドマッサージ＆フェムケアオイル**」を作ります。
アロマクラフトを楽しみながら生活に活かす知恵を見つけましょう
◇材料費1,000円
担当：小林美樹
（JAA認定インストラクター）

Beauty部
27日（月）14:00～16:00
外見　セルフケア
治療に伴う外見の変化に。
ネイルケア:お手入れだけでもOK!
メイク:顔色、眉など
フットケア:靴の履き方も
ヘアケア：ウィッグ、再発毛など
ファッション：イメチェン体験

Pick up　がんを経験した女性のための試着会
26日（日）10:00～15:00
乳がんに限らずインナーでお困りのがんを経験した女性。
試着だけでもOK!
気軽にお申し込みください！
申込フォーム
または
電話でもOKです。
＊男性で衣服やインナーでお困りの方は別途ご相談ください。

乳がんなどの術後
体形の変化
敏感肌
リンパ浮腫
etc.

申込フォーム

協力：越屋メディカルケア
Fleep
モードアオキ服飾研究所
ワコールリマンマ

はなうめだより 第130便 2024年4月

つどい場はなうめ
石川県のがん対策推進のために設置されたがんサロン。がん患者さんやご家族、ご友人などが利用できます。

交流 がんを経験した人同士での交流に。図書室や気分転換に予約なしで利用できます。
プログラム 交流、体力、暮らしなど目的に応じてご参加ください。※基本的にご予約が必要です。一部参加費が必要なものもあります
相談 まずは、気持ちと起こっていることの整理から。来所できない場合は電話、LINE、メールでお伺います。

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 ピ 薬 14:00 ピ 薬 筆文字教室	2 14:00 医 ピ お花見 ウォーキング	3 10:00 ピ 手芸部 14:00 ピ ヨーガ教室	4	5 午前 14:00 ソ がんと仕事	6 午前 ピ 14:00 ピ 想い出の森
7 おやすみ	8 午前 ピ 薬 14:00 ピ 薬 おくすりカフェ	9 14:00 フィッティング ファッション外来	10 午前 ピ 14:00 ピ オルゴール	11 14:00 アロマリラックス	12 午前 ピ 14:00 ピ フィットネス 21:00まで	13 10:00 ソ がんと暮らし 14:00 ミュージックタイム
14 おやすみ	15 午前 ピ 薬 午後 ピ 薬 出張はなうめ 七尾にもいます 看	16 14:00 医 ピ 虹をみた会※	17 10:00 ピ 手芸部 14:00 ソ ピ ひとり暮らし	18 14:00 ヨーガ教室	19 午前 14:00 ソ がんと仕事	20 10:30 おんころカフェ 14:00 ピ くるみカフェ
21 おやすみ	22 午前 ピ 薬 午後 ピ 薬	23	24 10:00 栄 ピ 実になる食事 午後 ピ	25 14:00 アロマの時間	26 午前 ピ 14:00 ピ フィットネス 19:00 医 ピ 男学 21:00まで	27 出張はなうめ 県立図書館にいます 10:00 ピ 「家族で話そう」 午後 ピ ふらりとお立ち寄りください
28 おやすみ	29 昭和の日 おやすみ	30				

看 護師
ほぼ毎日います。まずはお話し聞かせてください。公式LINEも対応。

薬 剤師
毎週月曜日はお薬の素朴な疑問がある方もない方もお気軽に。

ソ ーシャルワーカー
お仕事・お金・生活に関することならなんでもどうぞ！

ピ アサポーター
自分または家族ががんを経験。こんな時どうしてた？という時

医 師
所長が時々コーヒー淹れます。医療の素朴な疑問もどうぞ。

栄 養士
栄養・調理・食材について生活に取り入れる工夫を知りたい時。

このほか、さまざまな専門職やボランティアが関わっています。だれに聴いたら良いか？何に困っているのか整理したい。という時はスタッフまでお声がけください。

石川県がん安心生活サポートハウス
つどい場（がんサロン）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
＊第2・4金曜日は21:00まで

雰囲気がわかるのはコレ！
はなうめ日記
はなうめ日記

毎朝届くのはコレ！
公式LINE
問い合わせもできて便利

とりあえずコレ！
ホームページ
はなうめ

pick up
出張はなうめについて
・毎月第4土曜日は県立図書館でのオープン（10:00～16:00）となります。
社会福祉会館のほうはクローズとなりますのでご注意ください。

がんと暮らしのカフェタイム：全テーマに参加してみませんか？
・6つのテーマを年に2回繰り返しています。
・制度は知らないと使えませんので「自分には関係ないかな？」と思っても一度聴いておくことが大事！

≪がんと暮らしのカフェタイムのテーマ≫
①治療費の負担が心配です（高額療養費制度など）
②仕事を休むことにしました（傷病手当など）
③治療費の負担が心配です（民間保険・家計など）
④今まで通りの生活ができません（障害年金など）
⑤社会復帰が心配です（職場への伝え方・交渉など）
⑥トピックス（その時旬なテーマ）

今月のプログラム

筆文字教室
1日（月）14:00～16:00
季節 楽しむ
色遊びをしたはがきに好きな文字を描いてゆきます。決まりもセンスもいらない**筆文字**を楽しみましょう。
◇材料費1,000円
講師：東紗衣（筆文字アーティスト）

ウォーキング
2日（火）14:00～16:00
季節 楽しむ
お花見に兼六園を歩きましょう。途中茶店（堤亭）で休憩します。
◇参加費：入園料（無料開放期間の場合は不要）と茶店でのワンオーダー分

手芸部
3日・17日（水）10:00～12:00
手作業 楽しむ
3日
各自作業を持ち込んで自由に過ごしましょう♫
17日
つまみ細工でポピーのコサージュを作ります
◇材料費：800円
講師：能登梢（梢色）

ヨーガ教室
3日（水）18日（木）
14:00～16:00
体力 リラックス
難しいポーズ無し。
椅子に座ってできるヨーガです。リラックスしたい時、気持ちを整えたい時のセルフケアにも。
担当：河﨑幾恵（ヨーガ療法士）

ハローワーク金沢出張個別相談 がんと仕事の相談タイム
5日・19日（金）
①14:00②14:30③15:00④15:30
暮らし
希望（職種、働き方、条件など）
状況（病状、通院、治療状況など）
から**求人情報をご紹介**します。
*失業保険を受給中の方は受給資格者証をお持ちください。
*求人票のリクエストだけでもOKです
担当：藤本（就労ナビゲーター）

想い出の森
6日（土）14:00～16:00
大切な方を見送った方
見送った方との関係は問いません。パートナー、親子、お友だちなど。同じような経験をしたピアサポーターも参加していますので、気兼ねなくお話ししませんか？

おくすりカフェ
8日（月）14:00～16:00
医療
「サプリで治る!?」をテーマにお薬とサプリの違いについて話題提供のあとは、みんなで気軽にお話ししましょう。
毎週月曜日は薬剤師がいます！
担当：橋本秀子（薬剤師）

フィッティング&ファッション外来
9日（火）14:00～16:00
外見 機能
フィッティング（前日までに要予約）
ブレスト、リンパ、ウィッグなど完全個別対応。①14:00②15:00
担当：竹内京子
（ブレスト・ウィッグフィッター）
ファッション外来（予約不要）
洋服のリメイク相談を承ります♪
洋服を持参ください。
担当：橋本久惠
（モードアオキ服飾研究所：洋裁師）

オルゴールでリラックス
10日（水）14:00～16:00
リラックス
オルゴールの響きでリラックス♪
横になって身体に**音を響かせます**。
担当：高田悦子
（オルゴールセラピスト）

アロマでリラックス
11日（木）
①14:00②14:40③15:20
リラックス
背中、足、手などご希望の部分に**30分のアロマトリートメント**です。
◇実費2,000円
担当：小林美樹
（JAA認定インストラクター）

リハビリでフィットネス
12日・26日（金）
14:00～16:00
体力 機能
難しい動きは無し。
日頃良くする動きを意識的に。
自信がない方は見学からでもOK。
・第2週：ストレッチ・姿勢
・第4週：筋トレ・体幹
それぞれのテーマを中心にやります！
担当：岡田智成（理学療法士）

がんと暮らしのカフェタイム
pick up
13日（土）10:00～12:00
暮らし
「治療費の負担が心配です」をテーマに**高額療養費制度**の話題提供から話しましょう
*個別相談のある方は事前にご連絡を！
テーマは6回シリーズ。
担当：
久村和穂（ソーシャルワーカー）
林由希（社会保険労務士）
山窪純（ファイナンシャルプランナー）

ミュージックタイム
13日（土）14:00～16:00
リラックス 機能
歌や楽器、音を楽しむリラックスタイム。
今月のテーマは**「春」**
＊来所参加の他**YouTubeでライブ配信**もしますので、視聴ご希望の方はご連絡ください。
担当：塩﨑真希子（音楽療法士）

虹をみた会
16日（火）14:00～16:00
再発・進行がん経験者
近況報告したり、こんな時どうしてる？など和気あいあいとシェアしあっています。
4月・9月は所長が担当します。
家族ががんを経験したピアサポーターも参加します。
担当：龍澤泰彦（医師・所長）

ひとり暮らしのカフェタイム
17日（水）14:00～16:00
暮らし
テーマは**「遺言書の作り方」**。
ひとり暮らしの心配ごとや工夫について話していきましょう。
*ひとり暮らしの方を優先しますが、ひとりになった場合を想定してご参加いただける方もどうぞお申し込みください。
ゲスト：松永美里（司法書士）
担当：久村和穂（ソーシャルワーカー）

おんころカフェ
20日（土）10:30～12:00
対話
今月のテーマ**「いるもの・いらないもの」**について、思いつくまま話します。
難しいお話しはありません！
テーマにちなんだ本の紹介もあります。
担当：菊地建至（てつがくしゃ）
原有樹（図書館司書）

小児がん経験者と家族の会 くるみカフェ
20日（土）14:00～16:00
小児がん経験者・家族
経験者・きょうだい・パパママが集います。
子どもたちは**学生サークル小梅**と楽しく過ごします。
*入院中・自宅療養中などオンラインでの交流をご希望の方はご連絡ください。

実になる食事
24日（水）10:00～12:00
体力 食べる
調理実習・試食・ミニレクチャーでおいしく簡単に栄養管理。**「気のめぐり」**をテーマに鶏レバーのラグーパスタ等を作ります。
*個別相談は日程の調整が可能です。
◇材料費500円
担当：松本夏実（管理栄養士）

アロマの時間
25日（木）14:00～16:00
日常生活 セルフケア
今月は保湿ケアに活用できる**「ヨモギオイル」**を作ります。
アロマクラフトを楽しみながら生活に活かす知恵を見つけましょう
◇材料費1,000円
担当：小林美樹
（JAA認定インストラクター）

Dr. 龍澤喫茶 男学（おとこがく）
26日（金）19:00～21:00
男性
龍澤マスターの淹れる**おいしいコーヒー**を飲みながら
男性同士であれこれ話しましょう！
担当：龍澤泰彦（医師・所長）

pick up
出張はなうめの日　出張はなうめ先の電話：080-7625-6386

○IN七尾
15日（月）11:00～15:00
アトリエつばさ（七尾市一本杉町1-1）
今回はオルゴールセラピストの高田悦子さんと伺います♪
美味しいお茶も準備してお待ちしています。
***がんの経験の有無にかかわらずお寄りください。**
看護師がいますのでお話ししたいことがある方はそっとお声掛けくださいね。

○IN県立図書館
27日土曜日10:00～16:00
『家族で話そう』10:00～12:00
家族がんを経験したという方
「こんなこと困った」
「こんな風に工夫した」
をお聞かせください
看護師と家族ががんを経験をしたピアサポーターがお待ちしています！
***この日は社会福祉会館のはなうめはおやすみです**

＼ちょこっと／
お昼のフィットネス
月～金曜日12:45～13:00
日替わり動画を観ながら動いています。
*申し込み不要
*椅子を準備してzoomにつなぐだけ
*ビデオオフOK
≪お昼のフィットネス専用≫
ID:865 7399 2092
パスワード：hanaume

ふらり訪問もどうぞ
プログラムの予定のないところは、予約なしでふらりとどうぞ
*プログラムは予約制ですが当日空きがある場合もありますのでご一報ください
*ご相談のある場合も事前に連絡があった方が確実です