はなうめだより 第145便 2025年7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。



	THE REPORT OF THE PARTY OF THE							
50	月	火	水	木	金	土		
		1	2 10:00 手芸部 14:00 ヨーガ教室	3	4 14:00 がんと仕事	5 14:00 想い出の森		
6 おやすみ	7	8	9	10	11 _{21:00 ★ TOPEN}	12 10:00 がんと暮らし		
	14:00	14:00	出張はなうめ	14:00	14:00	14:00		
	筆文字教室	フィッティング ファッション外来	*いつものはなうめ もやっています	アロマリラックス	フィットネス			
13 おやすみ	14	15	16 10:00 手芸部	17	18	19 10:30 おんころカフェ		
	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
	おくすりカフェ	男学(おとこがく)	虹をみた会	ヨーガ教室	がんと仕事	くるみカフェ		
20 おやすみ	21 海の日おやすみ	22	23	24	25 _{21:00 ₹ 70PEN}	出張はなうめ		
		14:00		14:00	14:00			
		実になるティータイム		アロマの時間	フィットネス	in県立図書館 *いつものはなうめ はおやすみ		
27	28	29	30	31				
おやすみ								

はなうめのこと





はなうめ公式LINE



ホームページ

スタッフ

ほぼ毎日います ときどきいます ソーシャルワーカー 看護師 管理栄養士 ピアサポーター 医師 がんや常族の経験があるボランティア)

薬剤師

プログラムを担当 社会保険労務士 ファイナンシャルプ 就労支援ナビゲーター 理学療法士 ルプランナー

ヨーガ療法士 音楽療法士 'てつがくしゃ' 図書館司書 アロマセラピストネイリスト アート調節など



がんサロン 石川県がん安心生活サポートハウス 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*第2・4金曜日のみ21:00まで

今月のプログラム

手芸部

2日・16日 (水) 10:00~12:00

28 各自自由に作業を持参ください 16日 レジンでプローチを作ります。

森の住人またはアメーバ!? オリジナルのかわいいキャラクターを 作りましょう。

想い出の森

5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。

今回は自分の大切なことを詰め込

む"わたし"ファイルのワーク

みんなとお話しする元気がない・

という方は5日午前中にお越しく

ショップをします。

ださい。

材料費:800円 講師: handmade chitaさん



紗枝先生の筆文字はお習字ではありません。

プロセスの楽しさをぜひ一度体験してみて

筆で文字を描く時の常識をいったん外す

講師: 東紗衣(筆文字アーティスト)

11日・25日(金)

ヨーガ教室

2日(水)17日(木) 14:00~16:00

体力・リラックス

難しいポーズ無し。ほぼ椅子に 座ってできるヨーガです。 リラックスしたい時、睡眠を整え たい時のセルフケアにも。

担当:河崎幾恵(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

4日・18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:ハローワーク金沢 就労ナビゲーター

フィッティング&ファッション外来 8月(火) 14:00~16:00 機能

フィッティング (前日までに要予約) 別対応。①14:00②15:00

担当:竹内京子 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。

(モードアオキ服飾研究所:洋裁師)

アロマでリラックス リハビリでフィットネス

◇材料費1,000円

難しい動きは無し。

ください

10日(木) 114:00214:40315:20

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 ・第4週:筋トレ・体幹 (JAA認定インストラクター)

Dr. 龍澤喫茶 男学(おとこがく) 15日(火) 14:00~16:00

龍澤マスターの淹れるコーヒーを 飲みながらあれこれ話しましょう。 *参加していいのかな?という方は気軽 にお問い合わせください 担当:龍澤泰彦(医師・所長)

第1・3 少曜日の午後ち 医師・男性ピアサポーターがいます

実になるティータイム 22目(火) 14:00~16:00

今月のおやつ「スイカの甘酒パンナコッ タ」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 ◇材料費1,000円

担当:松本夏実(管理栄養士) 担当:小林美樹

がんと暮らしのカフェタイム

14:00~16:00 体力 機能

筆文字教室

7日(月)14:00~16:00

季節 楽しむ

好きな言葉をハガキに書いて、和紙でデコレーションしましょう。

日頃良くする動きを意識的に 話題提供があります。 自信がない方は見学からでもOK。 方のご参加もお待ちしています。 • 第2週: ストレッチ・姿勢

> ス村和穂 (ソーシャルワーカー) 林由希(社会保険労務士)

虹をみた会 16日 (水) 14:00~16:00

再発・進行がん経験者

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)

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。

担当: 久村和穂(ソーシャルワーカー)

アロマの時間 24日 (木) 14:00~16:00

日常生活・セルフケア

今月は「ハープティンクチャー」 を作ります。 精油やハーブを使ったアロマクラ

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

(JAA認定インストラクター)

12F (±) 10:00~12:00 暮らし

「働き方を考える」をテーマに転 職や雇用形態について社労士から 転職・働き方を見直した!という

山窪純(ファイナンシャルプランナー)

おんころカフェ 19日(土) 10:30~12:00

今月のテーマ「上がる・下がる」 こついて、思いつくまま話します。 テーマにちなんだ本の紹介もあり

> 担当: 菊地建至(てつがくしゃ) 原有樹 (図書館司書)

ふらり訪問もどうぞ

プログラムの予定のないと

予約なしでふらりとどうぞ

ころは、

おくすりカフェ 14日(月) 14:00~16:00

「抗菌薬の正しい使い方」をテー マに金沢市立病院の薬剤師・中野 智尋さんをゲストに学びます。

おくすりカフェの日は 10:00~16:00まで薬剤師・ (橋本秀子) がいます!



小児がん経験者と家族の会

くるみカフェ 19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・自宅療養中の方もオンラ インでどうぞ!

> **入ちょこっと /** 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0K ≪お昼のフィットネス専用≫

ID:865 7399 2092 パスワード:hanaume



出張はなうめの日

がんの経験の有無にかかわらずご参加いただけます







音楽のあるひと時を過ごしてみませんか? ビアノの音色を聴くだけでも、口ずさんでもOK

亲巡療法十:協協直無子 午前中は看護師がいます。お茶だけでもどうぞー



<u>はなうめカフェタイム</u> 10:00~12:00 看護師とがんを経験したピアサポーターがいます。 ふらりとお寄りください 夏休み子どもがん教室 14:00~16:00 対象:小学校4年生~中学3年生

日本人の二人に一人が経験するがんのこと。 学校の授業でも必ず取り扱う商気です。 実際にからを経験した人・大学生と一緒に学んで調べて、ワークブックを完成させましょう /

要申し込み 申込フォーム







はなうめだより第144便 2025年6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。									
B	月	火	水	木	金	土			
1 おやすみ	2	3	4 10:00 手芸部 14:00 ヨーガ教室	5	6 14:00 がんと仕事	7 14:00 青年部			
8 おやすみ	9	10	11	12		14 10:00 がんと暮らし			
	14:00	14:00	出張はなうめ	14:00	14:00	210000			
	おくすりカフェ	フィッティング	€ in七尾	アロマリラックス	フィットネス				
		ファッション外来	*いつものはなうめ もやっています						
15	16	17	18	19	20	21			
おやすみ			10:00			10:00			
		14:00	手芸部 14:00	14:00	14:00	あいカフェ 14:00			
		梅シロップ	虹をみた会	ヨーガ教室	がんと仕事	くるみカフェ			
				_ /3,/_					
22	23	24	25	26	27 21:00 # TOPEN	28			
おやすみ		10:00	10:00			出張はなうめ			
	14:00	実になる食事	お風呂deはなうめ	14:00	14:00	III in県立図書館			
	鍼灸教室			アロマの時間	フィットネス	*いつものはなうめ はおやすみ			
					19:00 男学(おとこがく)				
29	30								
おやすみ									
		プログラムの予							
		*プログラムは予約 *ご相談のある場合							
H4-240-1-									

はなうめのこと

日ごろの雰囲気



間合せもできて便利



はなうめ公式LINE

ホームページ

はなうめ

石川県がん安心生活サポートハウス 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*第2・4金曜日のみ21:00まで

スタッフ

ほぼ毎日います 看護師 ピアサポーター

ヨーガ療法士 音楽療法士

ときどきいます ソーシャルワーカー 管理栄養士 医師 部層等

さまざまな職種や ボランティアが 関わっています

図書館司書 手芸・アート調節など

プログラムを担当

社会体験のある ファイナンシャルプランナー 就労支援ナビゲーター

今月のプログラム

4日・18日 (水) 10:00~12:00

4日 ディップアートで薔薇に挑戦!講 師: color by gallery MITEMI 材料費:500円

青年部

7日(土) 14:00~16:00

10~30代がん経験者

同じような経験をした同年代のメ

ンバーでゆるゆる話しながら過ご

す時間。病気の話はしてもしなく

担当:久村和穂(ソーシャルワーカー) リハビリでフィットネス

13日・27日(金)

体力 機能

自信がない方は見学からでもOK。

それぞれのテーマを中心にやります!

あいカフェ

21日(土) 10:00~12:00

担当:岡田智成(理学療法士)

日頃良くする動きを意識的に。

第2调:ストレッチ・姿勢

すので、どうぞお気軽に

第4调:筋トレ・体幹

難しい動きは無し。

14:00~16:00

THOK!



ワイヤーで形を作った ものをディップ液に浸 して、花びらにしてい

18日 猫クリップ | 講師: 梅本シスターズ

おくすりカフェ

9日(月)14:00~16:00

医療

テーマは「副作用~今すぐ対処?

様子をみていい??~」について

学びましょう。

おくすりカフェの日は

10:00~16:00まで

材料費300円

ネコ型クリップ! インテリアのアクセン トだけでなく、指先の トレーニングにも!?

扫当: 橋本秀子 (薬剤師)

体力・リラックス

難しいボーズ無し。ほぼ椅子に 座ってできるヨーガです。 リラックスしたい時、気持ちや睡 眠を整えたい時のセルフケアにも。

4日 (水) 19日 (木)

14:00~16:00

担当:河崎幾恵(ヨーガ療法士)

機能

フィッティング&ファッション外来

10日(火) 14:00~16:00

フィッティング(前日までに要予約)

別対応。①14:00②15:00

ファッション外来 (予約不要)

無農薬の梅を使った「梅シロップ」に

お好みのハーブを漬け込んでお持ち

洋服のリメイク相談を承ります♪

担当:竹内京子

洋服を持参ください。

帰りいただきます。

*材料費:1.800円(梅600g)

*容器は<u>31/ットル</u>のものを使います

できるだけご自身で準備ください

東洋医学を使おう!

鍼灸教室

14:00~16:00

farm to sweets arumr:yokoさん

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

6日·20日(金) @14:00@14:30@15:00@15:30

暮らし

希望(職種、働き方、条件など) 状況(病状、滴院、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:ハローワーク金沢 就労ナビゲーター

アロマでリラックス

12日 (木) (1)14:00/2)14:40/3)15:20

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 20 M

担当:小林美樹

しています。

(JAA認定インストラクター)

18日 (水)

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

担当: 久村和穂(ソーシャルワーカー)

実になる食事

24日(火)10:00~12:00

|体力|食べる

調理宝翠・試食・ミニレクチャーでおい く簡単に栄養管理。

「身体を潤す」をテーマにホットプレー

を使ったビビンバ、蒸し器を使った

ポッサム、スープを楽しみます。

*個別相談は日程の調整が可能です。

1/14:00~16:00

再発・進行がん経験者

(モードアオキ服飾研究所:洋麹師) 虹をみた会

梅シロップづくり がんと暮らしのカフェタイム 17日(火)14:00~16:00 14日(土) 10:00~12:00

暮らし

薬剤師(構本秀子)がいます!

「仕事を休むことになりました」 休職制度の話題提供からみんなで あれこれ話しましょう *個別相談のある方は事前にご連絡を!

ス村和穂 (ソーシャルワーカー) 林由希(社会保険労務士) 川窪純(ファイナンシャルプランナー)

21日(土) 14:00~16:00

テーマは**「女性の自立〜パート** ナーからそして自分自身から~」 集います。 テーマについて自由に話す感じで

*参加していいのかな?という方は 気軽にお問い合わせください。 担当: あねざきしょう (セクシャリティカウンセラー)

お風呂deはなうめ

25日(水)10:00~13:00

小児がん経験者と家族の会 くるみカフェ

小児がん経験者・家族

経験者・きょうだい・パパママが 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・自宅療養中の方もオンラ

アロマの時間

26日 (木) 14:00~16:00

日常生活・セルフケア

今月は「虫よけスプレー&アロマ

自分でできる台座灸によるココロ とカラダのメンテナンスを楽しく 学びましょう インでどうぞ!

男学(おとこがく)

27日(金)19:00~21:00

龍澤マスターの淹れるおいしい

セルフケア

担当:津田昌樹(鍼灸師)

担当:松本夏実(管理栄養士)

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: 817 2516 2353

パスワード: hanaume

出張はなうめの日がんの経験の有無にかかわらずご参加いただけます

● 出張はなうめ先 ● 080-7625-6386



で in七尾 アトリエつばさ(一本杉町1-1)

Beauty部の日 ネイル&フットケア

10:00~15:00 ネイルケア:マニキュア塗らなくてもお手入れだけでも見違えますよーフットケア:ナースによるボ・角質のお手入れや靴のアドバイス



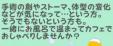
協力:はなうめBeauty部

in県立図書館 (金沢市小立野2-43-1)

看護師とがんを経験したピアサポーターがいます。 ふらりとお寄りください フリータイム 10:00~12:00

おんころカフェ 14:00~16:00 ナビゲーター:"てつがくしゃ"菊地建至 テーマ:「調べる、読む」

人生の中にがんや難病がある人とカフェという感覚で、てつがくしゃ(哲学者) とどもに対話を楽しむ時間です。 テーマを「おんごろのたね」にして自由にお話をします。



会場: 由屋るる屋々(金沢市清川町7-1) 会費:2,000円 お風呂上がりのお弁当とコーヒー込み *前日午前中までの申込必須です!

ワックスパー」を作ります。 精油やハーブを使ったアロマクラ 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

担当: 小林美樹 (JAA認定インストラクター)

◇材料費1000円

で話題提供します。

コーヒーを飲みながら

担当:龍澤泰彦(医師・所長)

男性同士であれこれ話しましょ はなうめピアサポーターの橋典

孝さんがケアマネジャーの視点



◇材料費500円

