

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、ご友人などどなたでも利用できます。

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。
※現在すべて予約が必要で、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。

看護師は
(ほぼ)
毎日います



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						10:00~12:00 ピアサポーターが います
					14:00 がんの仕事 就労ナビゲーター	14:00 青年部 ソーシャル ワーカー
						お風のちょこっとフィットネス 月~金 12:45~13:00 毎日お風にzoomをつないで 日替わりの動画を共有しながら ちょこっとカラダをうごかしています。 《zoom入口》 ID:86573992092 パスワード:hanaume
4 おやすみ	5 10:00~16:00 薬剤師がいます 14:00 筆文字教室	6 14:00~16:00 医師がいます ピアサポーター	7 10:00 手芸部 14:00 ヨガ教室 ピアサポーター	8	9 21:00までOPEN 14:00 フィットネス 理学療法士 19:00 壮年部 ソーシャル ワーカー	10 10:00 がんと暮らし ソーシャル ワーカー 社労士 FP
11 おやすみ	12 10:00~16:00 薬剤師がいます 14:00 薬剤師さんと仲良 くならう!	13 14:00 フィッティング ピアサポーター	14 10:00 手芸部 14:00 オルゴール ピアサポーター	15 14:00 ヨガ教室 ピアサポーター	16 14:00 がんの仕事 就労ナビゲーター	17 10:30 おんころカフェ 14:00 くるみカフェ
18 おやすみ	19 10:00~16:00 薬剤師がいます 14:00~16:00 医師がいます ピアサポーター	20 14:00~16:00 医師がいます ピアサポーター	21 10:00 実になる食事 管理栄養士 14:00 虹をみた会 ソーシャル ワーカー	22 14:00 アロマの時間 ピアサポーター	23 21:00までOPEN 14:00 フィットネス 理学療法士	24 10:00 年越しそば 14:00 エールコンサート
25 おやすみ	26 10:00~16:00 薬剤師がいます	27	28 おやすみ	29 おやすみ	30 おやすみ	31 おやすみ
<p>【年末年始のお知らせ】 12月28日(水)~1月3日(火)はお休みです</p>						

ちょっとだけ自分の殻を破る!?

筆文字教室
5日(月) 14:00~16:00
季節 楽しむ

筆ペンで書く筆文字で季節を楽しみます。お習字ではないので、失敗はありません!どなたでも楽しめますのでどうぞお気軽にご参加ください。今回は来年のカレンダーに描きます。
※材料費1,000円
筆文字アーティスト:東紗衣

手作業とおしゃべりで気分転換

Xmasを楽しむ

手芸部
7日・14日(水) 10:00~12:00
手作業

7日
クラフトテープでクリスマスリースを作ります。
※材料費500円
坂井みつえ (WEK)

14日
水引を使ったお正月飾りを作ります。
※材料費1,000円
木村春名 (EaluZakka)

新年に備える♪

ヨガ教室
7日(水)・15日(木)
14:00~16:00
リラックス 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!
ヨガ療法士:河崎幾恵

リハビリでフィットネス
9日・23日(金)
14:00~16:00
体力 機能

体力低下や不都合はありませんか?身体の動きを意識するエクササイズで活動の準備をしましょう。
理学療法士:岡田智成

同じような年代のがんを経験した人同士であれこれ話しましょう

青年部
3日(土) 14:00~16:00
10~30代がん経験者

壮年部
9日(金) 19:00~21:00
40~50代がん経験者

【参加者より】
・男女ともに参加しています。
・見学ウェルカム
・遅刻早退途OK
・みんな優しいよ
・話を聞いているだけでもOK
・気軽にお茶しに来てね!

※どちらもソーシャルワーカーが参加しています

がん暮らしを応援しています!

がんの仕事の相談タイム
2日・16日(金) 14:00~16:00

希望(職種・働き方)と現状(治療・体調)から求人情報をマッチングする個別相談
*2日前16:00までに要予約
ハローワーク金沢:就労ナビゲーター藤本

当日来なくてもできること
・求人情報閲覧
2週間ごとに更新いつでも閲覧できます
・求人情報リクエスト
ご希望と現状について記入いただくとより具体的な求人情報をお渡しできます。

暮らし

がん暮らしのカフェタイム
『治療費の負担が心配です』
10日(土) 10:00~12:00

ファイナンシャルプランナーから医療費控除について学びましょう。
・各専門職への個別相談もできます。
・がんが診断された方には一度は参加いただきたいプログラムです!

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

薬剤師さんと仲良くなる♪
12日(月) 14:00~16:00

医療

今回は医師・薬剤師と一緒に緩和ケアについて学びましょう。
「緩和ケアのトピックス」医師:龍澤泰彦
「緩和ケアで使うお薬」薬剤師:梅下翔

※毎週月曜日は薬剤師がいます!
お薬やサプリメントのことなど気軽におたずねください。
薬剤師:橋本秀子

フィッティングタイム
13日(火)
①14:00 ②15:00

外見 機能

ウィッグ、リンパ浮腫用品、女性用インナーの試着ができます。前日までに、ご希望などを簡単なフォームに記入していただきます。予約制で1名ずつお試しいただけます。
プレスト・ウィッグフィッター:竹内京子

リラクスタイム
オルゴールでリラックス
14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しましょう。ゆったりと横になって、音を浴びます。
オルゴールセラピスト:高田悦子

おんころ・カフェ
テーマ『手紙』
17日(土) 10:30~12:00

対話

カフェという感覚で他の人の言葉をきいたり考えたりすることを楽しむ時間です。
※図書館司書による本の紹介もあります。
てつがくしゃ:菊地建至
図書館司書:原育樹

小児がん経験者と家族の会
くるみカフェ
17日(土)
14:00~16:00

小児がん経験者・家族

小児がんを経験者と家族の会くるみカフェの活動時間です。学生サークル小梅(県内で学ぶ大学生)も子どもたちと一緒に過ごします。

実になる食事
『おやつづくり』
21日(水) 10:00~12:00

食べる 体力

美味しく簡単に栄養管理をしましょう。食欲のない時に栄養を補うおやつづくり方をミニレクチャーと調理実習で楽しく学びます。メインメニューは「ホットケーキミックス」を使ったおやつです。
※材料費500円
管理栄養士:松本夏実(小川医院栄養ケアセンター)

再発・転移のカフェタイム
虹をみた会
21日(水) 14:00~16:00

再発・進行がん経験者

再発や転移など進行がんの方限りの時間です。
・こんな時どうしてる?
・最近ハマっているもの
など共有し合っています。
今回は「どんな一年だった?」ということも話題にできればと思っています。
※参加費500円
ソーシャルワーカー:久村和穂

アロマの時間
『ふわトロクリーム』
22日(木) 14:00~16:00

セラピーケア 日常生活

アロマセラピーの知恵を療養生活に活かしましょう。毎年恒例の自分へのご褒美企画。ふわふわの保湿クリームを作ります。
※材料費1,000円
JAA認定インストラクター:小林美樹

24日(土)

みんなで一つのことを楽しむ
楽しさ

毎年恒例!
この日のために!?鍛錬した男学(おとこがく)のみなさんに教えてもらいながらそばを打ちましょう。打ったお蕎麦はみんなで黙食…できますように!
※参加費500円

年越しそば
10:00~12:00

出演
所長率いる男性デュオ「ファルコン」
音楽療法士の塩崎真希子さんピアノ弾き語り
エス☆マイルのウクレレ弾き語り
「手話のわ」による手話うた

参加方法
①来所→定員あり(できるだけYouTubeライブの視聴をお願いします!)
②YouTubeライブ→病室やご自宅、どこからでも視聴できます
お申込みの方にURLをお伝えします

エール・コンサート
14:00~16:00

YouTubeライブ

QRコードから詳細に移動します

つどいはなうめ
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、ご友人などどなたでも利用できます。

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。
※現在すべて予約が必要で、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。

看護師は
(ほぼ)
毎日います



日	月	火	水	木	金	土
		1 ウォーキング 医師	2 10:00 手芸部 14:00 ヨガ教室 ピアサポーター	3 おやすみ	4 14:00 がんの仕事 就労ナビゲーター	5 14:00 あいカフェ 10:00~12:00 ピアサポーターが います
6 おやすみ	7 10:00~16:00 薬剤師がいます	8 14:00 鍼灸教室②	9 14:00 フィッティング	10 14:00 色&色カフェ	11 21:00までOPEN 14:00 フィットネス 理学療法士	12 10:00 がん暮らし ソーシャルワーカー 社労士 FP 14:00 ミュージック 音楽療法士
13 おやすみ	14 10:00~16:00 薬剤師がいます	15 14:00 薬剤師さんと仲良 くならう! 医師	16 10:00 手芸部 14:00 男学 ピアサポーター	17 14:00 虹をみた会 ソーシャルワーカー	18 14:00 ヨガ教室 ピアサポーター	19 10:30 DanceWell 14:00 くるみカフェ 就労ナビゲーター
20 おやすみ	21 10:00~16:00 薬剤師がいます	22 14:00 アロマリラックス	23 おやすみ	24 14:00 アロマの時間 ピアサポーター	25 21:00までOPEN 14:00 フィットネス 理学療法士 管理栄養士	26 10:30 おんころカフェ 14:00 聞き書き講座フォ ローアップサロン *基礎講座修了生限定
27 おやすみ	28 10:00~16:00 薬剤師がいます	29	30			



プログラム予約
フォーム
(電話やLINEでもOK)

公式LINEも
やっています

はなうめ

石川県がん安心生活サポートハウス つどいはなうめ
〒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9:00~21:00)

はなうめウォーキング
1日(火)
14:00~16:00
季節 楽しむ

W坂~寺町散策~犀川沿いのラン
ニングステーションを見学をしなが
ら、3キロほど歩きます。
雨天決行。
荒天中止。
詳細はお問い
合わせください。

上野さなみ(結道)

手芸部
2日・16日(水) 10:00~12:00
手作業

2日
日本で唯一の風呂敷
流派「結道」の風呂
敷の使い方を少しず
つ習うシリーズです。

16日
つまみ細工でミニ・
クリスマスツリーを
作ります。
※材料費1,000円

能登梢(梢色)

がんの仕事の相談タイム 4日・18日(金)
【個別相談枠】①14:00~14:30②14:30~15:00③15:00~15:30④15:30~16:00
希望(職種、働き方) 現状(治療や体調) 求人情報をマッチングします
○個別相談(2日前16:00までに予約)
○求人情報閲覧(いつでも見れます)
○求人情報リクエスト
ハローワーク就労ナビゲーター: 藤本
暮らし がん暮らしを応援したいプログラム!
がん暮らしのカフェタイム 12日(土) 10:00~12:00
テーマ『仕事を休むことにしました』
傷病手当や失業保険を中心に学びましょう。
※個別に相談のある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: 名越睦子
ファイナンシャルプランナー: 山窪純
こんな工夫をしたよー
という先輩の参加も大歓迎!

体力が気になる方へのプログラム

ヨガ教室
2日(水)・17日(木)
14:00~16:00
体力 リラックス

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

リハビリでフィットネス
11日・25日(金)
14:00~16:00
体力 機能

身体の動きを意識するエクサ
サイズで活動の準備をしま
しょう。

理学療法士: 岡田智成

お風のちょこっとフィットネス
月~金 12:45~13:00

日替わりの動画を共有しながら
お風にzoomでやっています!

お風のフィットネス専用zoom入口
ID:86573992092
パスワード: hanaume

ビデオFOK
途中入退出OK

あいカフェ
「女性のライフサイクルとカラダの変化」
5日(土) 14:00~16:00
対話 女性

今回は特別企画。
あおばウィメンズクリニックの日高奈津子
先生をゲストにさまざまな身体の変化につ
いて学びつつ語ります。

ナビゲーター: セクシャリティカウンセラー
あねざきしょうこ

東洋医学を使おう!
『鍼灸教室』
7日(月) 14:00~16:00
養生 セルフケア

自分のできるココロとカラダのメン
テナンス方法を学びましょう。
直接火が肌に触れない台座灸を使っ
て実習をします。

鍼灸師: 津田昌樹

色&色(いろいろ)カフェ
10日(木)
14:00~16:00
季節 楽しむ

塗り絵をしたり、絵を描いたり、
眺めたりしながら過ごす時間で
す。絵は苦手!という方もティータイ
ムとしてお越しください。
※材料費100円

絵画ボランティア: 横山妙子

ミュージックタイム
12日(土) 14:00~16:00
リラックス 機能

今月のテーマ『私のアイドル』
あなたのアイドルは誰でしたか?
or誰ですか?皆さんのアイドルに
ちなんだ歌を中心に楽しみたいと
思います。
YouTubeでライブ配信しています
URLは当日公式LINEでお知らせしてい
ます

音楽療法士: 塩崎真希子

エールコンサート
12/24(土) 14:00~16:00
YouTubeライブで開催予定

好評だったエールコンサートを今年も
開催します。はなうめの仲間による手
作りのコンサートへみなさんから歌の
リクエストを募集します。

エールコンサートって?
リクエストしたい!
という方はホームページを
ご覧ください。

QRコードから
詳細に移動しま
す

薬剤師さんと仲良くなろう!
『お薬の飲み方・使い方』
14日(月) 14:00~16:00
医療

どのタイミングで飲む?飲み忘れた
時は?といったお薬の基本について
学びましょう。

薬剤師は毎週月曜日にいます!
個別にちょっと聞いてみたいこともどうぞ

薬剤師: 橋本秀子

Dr龍澤喫茶
~はなうめ男学(おとこがく)~
15日(火) 14:00~16:00
男性

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。

医師: 龍澤泰彦

男学のそば打ちサークルもあります。
活動日などはホームページまたは
はなうめまでお問合せを!

再発・転移のカフェタイム
虹をみた会
16日(水) 14:00~16:00
再発・進行がん経験者

再発や転移など進行がんの経験の
ある方限定の時間です。

ソーシャルワーカー: 久村和穂

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

小児がんを経験者と家族の会くる
みカフェの活動時間です。

県内で学ぶ大学生による
学生サークル小梅も参加して、
子どもたちと一緒に過ごしています。

DanceWell 19日(土) 10:30~12:00

一緒にダンス・ウェルしてみませんか?
感じるまま、動きたいように。
ほんのちょっとだけ自分の中にある殻を破るとココロとカラダが軽くなるかも!

ダンスウェルはフリースタイルの身体表現活動です。
パーキンソン病と共に生きる方を対象に開発され、病の有無・経験の有無、年齢に
関わらず子ども(小学校4年生以上)から大人まで、どなたにも開かれた活動です。
講師: なかむらくるみ(ダンスアーティスト、カラダ媒介人)

*ウェル(well)には「調子が良い」という意味のほか「源泉」という意味があります。
一人一人の豊かな表現の「源」を一緒に見つけましょう。

主催: 石川県がん安心生活サポートハウス 企画協力: Dance Well石川実行委員会

リラックスタイム
アロマでリラックス
21日(月)
①14:00 ②14:40 ③15:20
リラックス

背中、足、手などから一か所30分の
アロマトリートメントです。
知らないうちに緊張している身体を
リラックスさせましょう。
※実費2,000円

アロマセラピーの知恵を療養生活に活かしましょう!

アロマの時間
『ハーブ・ホットパック』
24日(木) 14:00~16:00
セルフケア 日常生活

玄米やハーブでお腹にも使える座布団タイプ
のホットパックを作ります。
※材料費1,000円

JAA認定インストラクター: 小林美樹

おんころ・カフェ
テーマ『リフレッシュ』
26日(土) 10:30~12:00
対話

カフェという感覚で他の人の言
葉をきいたり考えたりするこ
とを楽しむ時間です。
※図書館司書による本の紹介も
あります。

てつがくしゅ: 菊地建至
図書館司書: 原有樹

治療に伴う外見の変化であきらめていることはありませんか?
はなうめBeauty部 28日(月) 14:00~16:00
外見 セルフケア *今回メイクはお休みです。

ネイリスト
割れる、薄い、
黒ずむetc.
お手入れたけ
でも!

浮腫や体形
の変化で洋服選
びに困るetc.

美容師
ウィックが合
わない、再発
毛がまとまら
ないetc.

足の爪のトラ
ブルetc.

フットケア
ナーズ

フィッティングタイム 8日(火) ①14:00 ②15:00
外見 機能

前日までに、ご希望などを簡単なフォームに記入
していただきます。
予約制で1名ずつお試しいただきます。

・術後インナー、パッド
・リンパ浮腫用品
・ウィック

プレスト・ウィックフィッター: 竹内京子