

2020年
月間カレンダー

4月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ナ 看護師 ピアサポーター	2 看護師 看護師	3 歯科医 看護師	4 料 ま 多
5	6 看護師 看護師	7 看護師 管理栄養士	8 看護師 ピアサポーター	9 看護師 看護師	10 歯科医 看護師	11
12	13 看護師 看護師	14 多	15 看護師 ピアサポーター	16 看護師 看護師	17 歯科医 看護師	18
19	20 看護師 看護師	21 看護師 管理栄養士	22 う 看護師 ピアサポーター	23 保 看護師 看護師	24 歯科医 看護師	25
26	27 看護師 看護師	28 多	29 昭和の日	30		

【4月の活動予定】 *スタッフは変更になることがあります。 【金沢マギープログラム】

「金沢マギー」は広くがんに精通した友人のような専門職があなたの気持ちにしっかりと寄り添い、実用的、心理的、社会的なサポートを手助けします。予約不要・無料でご利用いただけます。

□ …「金沢マギー」開催日（11時～15時）

ナ …「ナイト元ちゃんハウス」日中來られない方のために18時～20時開催。

多 …「多職種のメンバーによる総合的な相談・支援」がんに詳しい看護師、看護師、歯科医、社労士、管理栄養士などの多職種とボランティアスタッフ、ピアサポーター、アロマセラピストがいます。（がんに詳しい看護師・社労士は13時から滞在）

4/4, 14, 28はがん専門看護師または認定看護師が滞在
4/28 ルーシー・ダットン（タイ式ヨガ）体験
13時から滞在

料 …「料理教室」美味しくしたい食事。そのちょっとしたコツを管理栄養士・フードスペシャリストから学びます。今月のメニューは「蒸しパン」です。
4/4(土)11時～13時。要予約・実費500円

ま …「まなびの教室」生活に役立つ知識を専門家を講師に招き解説していきます。13時～15時

保 元ちゃん保健室 4/23(木) 13時～15時
地域にお住いの方々の暮らしや健康医療などの相談など。
講演：櫻井千佳さん（管理栄養士）

う うんちッチ相談 4/22(水) 13時30分～15時
うんちとおしっこのご相談。講師：榎原千秋さん



【来月の予定】

5/20(水) うんちッチ相談
5/30(土) ファンミーティング
(賛助会員対象)

2020年
月間通信

～がん患者の居場所～ 認定NPO法人 がんとむきあう会

2月の元ちゃんハウス

【元ちゃんハウスでの出来事をお伝えします】

【金沢マギー】

ルーシーダットンに育児休暇中の看護師メンバーが子連れで参加してくれました。ゆったりした時間と、赤ちゃんをあやしたくて仕方がないおばあさまがたくさんいる中、ママも充分リフレッシュできた様子。元ちゃんハウスは赤ちゃん連れにも安心して来てもらえます。そして、この日の1Fはなぜか男性ばかり。いつになく盛り上がっていて楽しそうでした。



【まなびの教室】

金大のがん看護専門看護師さんによる人生会議についてのレクチャーでした。「まずは自分にとって大切なことを考えたい」、「実際に家に帰って話し合おうと思った」という感想があり、その後の茶話会でも「闘病中の家族にどう切り出せばいいか」という悩みについて語り合いました。「傍にいたことが大事」というアドバイスがあり、優しい気持ちが伝わる時間になりました。



【ナイト元ちゃんハウス】

5日は、みぞれの降る寒い日となりましたが、元ちゃんハウスはあったかでした。副理事長の誕生日を祝う紅白饅頭や、一足早いバレンタインチョコの差し入れがありました。小松ソフィア病院の職員さんから“ACPIについて”お話をしてもらいました。もしもの時、どうしたいかを前もって考えておくことが大事なのだそうです。



【料理教室】

参加者の希望で今日のメニューは、今が旬のれんこんハンバーグでした。親子3代での参加もあり、美味しい笑顔があふれました。次回は「蒸しパン」です。お楽しみに！



【ピアサポーター研修】

名古屋で20件の病院と提携しピアサポート活動している“NPO法人ミーネット”と“がんとむきあう会”のコラボセミナーを開催しました。がん体験を活かすということ、相談者への寄り添いとは何か、ピアサポートの実際と事例検討のグループワークについて学びました。一緒に活動できるといいですね。



【うんちッチ相談】

「腸内環境を整えて、ウイルスやストレスに負けないからだを作る」ためのストレッチとマッサージを教わりました。体の歪みを整え、筋肉のコリをなくすことで副交感神経優位なからだに近づけられ、外部刺激にも強くなれるそうです。おなかのマッサージをしながらうんちッチの相談も出来ました。毎日のセルフマッサージとストレッチで効果を実感したいものです。



がんとむきあう会

元ちゃんハウス



Homepage : <https://gmk.or.jp>

Facebook : <https://www.facebook.com/gmk20>

〒920-0935 石川県金沢市石引 4-4-10 越屋メディカルケアビル

Mail: info@gmk.or.jp



Supported by
日本財団
THE NIPPON FOUNDATION

アクセス：北陸鉄道バス停「石引町」下車 徒歩1分（紫錦台中学校前）

駐車場：午後からは、金沢医療センター、金沢大学附属病院の減額・免除有り。有料駐車場石川県石引駐車場徒歩3分