

全国の「リボンズハウス」から

ご利用者の皆さまの【リボンズハウス通信】

発行：第7号 2013年4月15日

特定非営利活動法人がんサリボンズ

〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル 朝日エル内

TEL 03-3546-6101 FAX 03-5565-4914 <http://www.ribbonz.jp/>



【寄付口座】ゆうちょ銀行 00110-8-447556 三菱東京 UFJ 銀行 築地支店(普) 0005062  
口座名はいずれも、特定非営利活動法人がんサリボンズ (トクヒ) がんサリボンズ

### ～がんサリボンズに寄せられたドネーションをご紹介します～

皆さまからいただいたご寄付の中から、2013年3月までにいただいたご支援を紹介します。

#### ■英会話学校 (株)高田イングリッシュスクールさんからのご寄付 (新潟県上越市)

高田イングリッシュスクール主催「がん克服・チャリティーイベント」[3月17日(日)開催]の収益金の半分をがんサリボンズに寄付してくださいました。

英会話学校の先生のお一人がお母様のがん闘病を支えるため帰国することを機に、先生の送別会も兼ねて、がんを闘っている方を支援するためのイベントを開催。今回のファンドレイジングは、二人の先生の毛髪とヒゲをチャリティーのために剃り落とし、1シェイブ500円の寄付金をいただくという、ユニークなものでした。

寄付金は「キレイの力」プロジェクトのウィッグ贈呈活動に使わせていただく予定です。なお、寄付金のもう半分は、イギリス・スコットランドの「ビートソズ」というがん患者支援病院(寄付によって病院の運営・また患者さんの治療費などが賄われます)に寄付されました。

#### ■異業種交流会 月ノ会(ゲツノカイ)さんからのご寄付 (鹿児島県鹿児島市)

ご自身ががんになったことをきっかけに、がん検診の必要性などをPRする啓発活動を始めた月ノ会の方が50個以上のピンバッジをお求めくださいました。ピンバッジは交流会での募金活動に使用されたそうです。

がん支えあいアイリス・ピンバッジががんサリボンズへの募金につながりまた、ご賛同者のコミュニケーションツールになりました。



アイリス・ピンバッジ

### 各地のリボンズハウスの活動報告

#### 【st.marianna しんゆりリボンズハウス】

「ドクターが贈る 2013年の調べ」メディカルモリノビル ニューイヤーコンサートを1月13日(日)に開催、近隣にお住まいの方を中心に約50名のお客様にお楽しみいただきました。



聖マリアンナしんゆりリボンズハウスが入るメディカルモリノビル1階エントランスを会場に、アリア「あなたがそばにいれば」(バッハ)など9曲目を披露しました。患者さんの治療の励みになるようにとの思いから、ドクターらが協力して無料で開催したフレンドリーな音楽会でしたが、しんゆりリボンズハウスのボランティアスタッフによるソプラノを伴う弦楽四重奏という本格的な内容でした。バイオリン、ヴィオラ、チェロの演奏は、同ビルで開業する医師と他病院の医師らによるものでした。

## 季節の健康レシピ

このコーナーでは、季節に合った簡単で体に優しいレシピをご紹介します。料理研究家で、当 NPO の委員でもある村岡奈弥さんの美味しい簡単レシピをご紹介します。

### ●●●キャベツの温サラダ お豆腐ソース●●●

#### 【材料】 4人分

キャベツ	300 g (ざく切り)
水	150 cc
豆腐	170 g (水切り)
エクストラバージンオイル	大さじ 1
塩	少々
レモン汁	少々
レモンの皮(千切り)	適量(湯通し)
黒こしょう	少々



キャベツは  
胃腸に優しく、  
消化を助けます

#### 【作り方】

1. 鍋にキャベツ、水150cc、エクストラバージンオイル(分量外)と塩少々を入れ、ふたをして弱火で数分蒸し煮にする。
2. 1をざるにあげ、キャベツは器に盛る。煮汁は取っておく。
3. 豆腐ソースをつくる。  
煮汁の半量、豆腐、エクストラバージンオイル大1を、ミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、塩少々で味を調える。
4. キャベツにレモン汁少々をかけ、3の豆腐ソースをかける。仕上げにレモンの皮を散らし、黒胡椒をふる。

#### ＜村岡奈弥さんプロフィール＞

辻クッキングスクール勤務後、辻調グループフランス校「シャトー・ド・レクレール」に留学し、フランス料理を学ぶ。帰国後、料理教室「エミーズ」のチーフ・コーディネーターを務め、その間、フランスの三ツ星レストラン「ミッシェル・プラス」で修行。料理教室を主宰するほか、「中医薬膳師」「国際中医師」の資格を取得し、現在、日本中医食養学会常任理事、国立北京中医薬大学日本校の講師を務める。ホームページは、<http://www.cuisine-naya.com/>



キャンサーリボンズの福田護理事長、岡山慶子副理事長と村岡奈弥さんの共著「乳がんの人のためのレシピ」が好評発売中です。

この本は、症状の緩和や治療に緩く結びつけるような形でレシピを提案しています。乳がんになった人、乳がんを予防したい人、健康でありたいと願う全ての女性のためのレシピです。

書名: 乳がんの人のためにレシピ

編者: 乳がんとニュートリション研究会

著者: 福田護、岡山慶子、加藤奈弥(法研) 1,470円(税込)

## ブックレビュー

今回は、キャンサーリボンズにご寄贈いただいた書籍の中から、一冊をご紹介します。

**書名：「天国のマイガーデン」 余命一年の妹とのメール通信**

**著者：清水 優子（文芸社） 1,260 円(税込)**

この本は、姉妹の心情と心の絆を綴った一冊であり、姉の立場から見た闘病記です。がんになった妹さんとのメールのやりとりを、妹さんの生きた証として小冊子にまとめたことが朝日新聞で取り上げられ、大きな反響を呼び、改めて一冊の本にまとめたものです。

この本の中で、キャンサーリボンズの「がん支えあいの日」記念イベントが紹介されています。イベントでお配りしているアイリスの球根を植えたら、翌春きれいな花が咲き、「あなたが大切」というアイリスの花言葉とともに、姉妹にとっていつきの忘れ種になったということでした。

手前味噌になりますが、皆さまと共有したくご紹介させていただきました。



## キャンサーリボンズより DVDのご案内

キャンサーリボンズでは、生活の中で実践できるセルフケア情報を提供する【“よりよい”がん治療と生活のための QOL 向上プロジェクト\*】DVD シリーズ第三弾『これならできる！感染予防～抗がん剤治療を乗りきるために～』をリリースしました。

抗がん剤治療は様々な副作用を伴います。その中でも、感染症は有効ながん治療を中断せざるを得なくなる場合があります。また、患者さんの QOL を著しく下げる副作用の一つです。当 DVD では、感染症についての知識や、自分でできる感染症予防法を具体的にわかりやすく解説しています。

各リボンズハウスで、患者さんやご家族の皆様にご利用いただければと思います。

**\*【“よりよい”がん治療と生活のための QOL 向上プロジェクト】とは**

がん患者さんの QOL 向上を目指して、生活の中で実践できるセルフケア情報を提供するため、キャンサーリボンズと武田薬品工業(株)が協働するプロジェクトです。

専門家の皆様と協働しながら、様々な視点で DVD をシリーズで展開しています。



## 各地のリボンズハウスの活動

京都医療センターリボンズハウスでは、アロママッサージ等のいくつかのプログラムを定期的に行っていますが、新しい試みとして「映画会」を開催し、映画館で映画を見る機会を持ちにくい患者さんに大変喜ばれています。

これまでに、がんや命をテーマに 2 回開催しましたが、明るく気分転換になるような内容の映画でも検討中です。

映画会の様子



## キャンサーリボンズからのお知らせ

今年5回目となる「がん支えあいの日」記念フォーラム（仮称）は、第18回日本緩和医療学会学術大会の中で開催いたします。フォーラムでは、「生きることは、自分を表現すること」をテーマにファッションデザイナーのコシノジュンコさんと当NPO副理事長 岡山慶子の対談や、軽井沢朗読館館長で元NHKアナウンサーの青木裕子さんによる朗読などを予定しています。朗読コーナーでは、著名人からのメッセージのほか、がんを体験された方やご家族、ご友人の方などから募集予定のメッセージも朗読いたします。（メッセージの応募詳細は、新聞紙上とキャンサーリボンズのホームページで5月にご案内予定です。）

なお、「がん支えあいの日」記念フォーラムへのご参加は、参加券が必要です。ご希望の方30名に招待券を差し上げます。下記応募方法をご覧ください。応募締め切りは、6月3日（月）です。応募者多数の場合は、抽選となりますことご容赦ください。

### 【 第5回「がん支えあいの日」記念フォーラム（仮称） 】

日時：6月21日（金）14:00～15:45 場所：パシフィコ横浜（神奈川県・横浜市）

招待券ご希望の方は、ハガキ、FAX、またはメールにてお申込みください。

ご応募の際は、「第5回がん支えあいの日招待券希望」・お名前（ふりがな）・性別・年齢・〒・ご住所・お電話番号を明記してください。

<応募先>

■〒104-0045 東京都中央区築地1-9-4 ちとせビル朝日エル内

NPO 法人キャンサーリボンズ 6月21日「がん支えあいの日」招待券係 宛て

FAX(03)5565-4914

■メールでのご応募は、[ribbonz@ellesnet.co.jp](mailto:ribbonz@ellesnet.co.jp) 宛て

件名に「第5回がん支えあいの日招待券希望」と明記してください。

《注》第18回日本緩和医療学会学術大会は、専門家向けの有料学術大会です。「がん支えあいの日」記念フォーラムは学術大会の中で行われるため、参加券がないと入場できません。ご注意ください。

## 「がん支えあいの日」関連イベント

### 【大阪警察病院 リボンズハウス】

6月15日（土）13時～16時、大阪警察病院4階講堂にて、各種相談コーナーとがん関連情報を展示します。いろいろなコーナーを設置しますので、ぜひお立ち寄りください。

### 【博愛会相良病院 リボンズハウス】

7月7日（日）14時～16時30分、城山観光ホテル（鹿児島）にて「第10回 かごしま女性医療フォーラム 女性のカラダ「生」と「性」」を開催します。専門家による最新医療情報講演のほか、作家で営業コンサルタントの和田裕美さんによる講演、プレストケアブース展&展示会を予定しています。

### リボンズハウスとは…

がん患者さんの「治療と生活」をつなぐ、具体的な情報とケア体験を提供する場所です。

医療者やヘルスケアに携わる多くの専門家の手によるプログラムを通して、患者さんがより自分らしく少しでも快適な生活を送れるよう、サポートしていきます。また、広く地域に開かれたスペースとして多くの人々が情報を共有し、支えあいを実践できる場になることを目的としています。各地域や施設の特性を活かしながら、立地に合ったソフトを展開しています。