

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10号 2013年10月15日

特定非営利活動法人キャンサーリボンズ

〒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キャンサーリボンズ トクヒ) キャンサーリボンズ

### ～「朗読で元気をつなぐプロジェクト」を始めました～

#### 朗読で 元気をつなぐ プロジェクト

キャンサーリボンズでは、軽井沢朗読館との協働による「朗読で元気をつなぐプロジェクト」として、朗読を通して患者さんを支援する活動を始めました。昨年、本紙でもご紹介した朗読CD「あなたには、明日、生きる意味がある」リリース後、CDは大きな反響を呼び、「朗読をしたい」という多くの声が事務局に届くようになったことがプロジェクト発足のきっかけです。プロジェクト名「朗読で元気をつなぐ」とは、プロジェクトの根底に流れる「言葉と声の力が人を元気にする」という、朗読CDからつながる思いです。

「朗読で元気をつなぐプロジェクト」今秋の活動は、がん患者さんはもちろん、慢性的なご病気（喘息・糖尿病）をお持ちの方を対象にした朗読ワークショップの開催です。すでに、9月29日（日）に東京（大手町サンケイプラザ）にて、「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」を開催、初めての試みでしたが大変好評でした。続いて、10月19日（土）広島（アンデルセン本社ビル）にて、「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」を開催、ご参加の皆様のパワー溢れる会で、「参加して元気になった」との声を沢山いただきました。

いずれのワークショップも、軽井沢朗読館館長青木裕子さんの朗読を聴いていただいた後、参加者にも実際に声をだして本を読んでもらいました。グループごとに分かれて、輪になって本を読む「輪読」という形で朗読をご体験いただき、ご自分の声を通じて感じたことや本の内容などを話し合い、それぞれに感じたお気持ちを共有し交流を深めていただきました。



参加者との記念撮影  
(9月19日喘息患者さんのための朗読ワークショップ)

今年はこのあと、11月10日（日）に「糖尿病患者さんのための朗読ワークショップ」を、大阪のブリーゼプラザ小ホール（旧サンケイプラザ）にて開催いたします。上手に読むことではなく、みんなで楽しみながら交流することが目的です。糖尿病をお持ちの方、またはご家族・ご友人でご参加希望の方は、11月7日(木)までに下記事務局までお申込みください。

【朗読で元気をつなぐプロジェクト事務局】電話 (03)3546-6101 (受付時間 平日 10時～17時)



## 各地のリボンズハウスの活動

すべてのがんの患者さんをサポートするキャンサーリボンズですが、10月は乳がん月間ということで、乳がんに関わるイベントが各地で活発に行われました。

### 【ぴんく・ぱんさありボンズハウス】

NPO 乳がん患者の会「ぴんく・ぱんさあ」リボンズハウス（沖縄県浦添市）では、10月16日（水）・17日（木）、「乳房再建全国キャラバン in 沖縄」を開催しました。

一部のシリコンインプラントによる乳房再建が7月より保険適用となったことを受けて、乳房再建手術の最新情報などを紹介しました。実際に再建した胸を見て触って体験する交流会では、乳房再建手術についての具体的な感想や術後の生活などを体験者に相談するなど、活発な情報交換が行われました。この活動は沖縄タイムスで取り上げられるなど、大きな反響がありました。

### 【St. Marianna しんゆりリボンズハウス】

10月14日（月・祝）、地域の支えあい活動の一環として、「あさお区民まつり」にブース出展し、乳房触診モデルを使用した乳がん啓発活動を行いました。

「乳がん治療中の快適服」の授業を通じて、かねてより連携している町田デザイン専門学校の男子学生2人がボランティアとして活動に参加したこともあり、触診モデル体験はカップルでの参加も目立ちました。また、聖マリアナ医科大学ブレスト&イメージングセンターから、師長と技師長の応援参加もあり、しんゆりリボンズハウススタッフも含め、ボランティアスタッフ全員が一丸となって活動に励みました。

触診モデル体験者には、爪ヤスリと技師会作成の資料をピンクリボンと一緒にプレゼントし、大変好評でした。800個準備したプレゼント配布終了後も触診モデルの体験は続き、市民の関心の高さを痛感しました。特に、思春期の娘さんとお母さんで来場された方はとても真剣で、子供への乳がん教育の場としても活用されていました。終日多くの方に興味深く参加体験いただき、自己検診に対する意識を高めていただけました。

乳房触診モデルの説明の様子



## キャンサーリボンズの連携活動

10月の乳がん月間にあわせ、株式会社パソナで開催中のピンクリボンキャンペーンに、キャンサーリボンズの蔵書から女性のがんに関する書籍10冊をお貸し出しし、「がんの情報コーナー」設置に協力しています。

「がんの情報コーナー」は、東京駅近くのパソナグループ本部1階（千代田区大手町2-6-4）の受付横に10月1日（火）～10月31日（木）に設置されています（オープン9:00～18:00 土・日・祝祭日を除く）。

どなたでもご覧いただけます。ぜひ、お立ち寄りください。



乳房触診モデルの説明の様子



## 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。  
今回は、体をあたためる黒酢たっぷりの鶏肉料理です。

### ●●●鶏肉の黒酢煮●●●

#### 【材料】 4人分

鶏もも肉	400 g
黒酢	50ml
酒	50ml
しょうゆ	大さじ 2
にんにく	2 片
しょうが	1 片 (薄切り)
タカノツメ	1 本
ブロッコリー	適宜 (小房に分ける)
サラダ油	適宜
オリーブオイル	適宜
塩、こしょう	適宜

①



これから  
寒くなる季節  
にはおすすめの  
料理です。

#### 【作り方】

1. 鶏肉を適当な大きさに切り、塩・こしょうしておく。
2. オリーブ油と塩少々を入れた沸騰した湯で、ブロッコリーを茹でる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を色よく焼く。(しっかり焼色をつける。)
4. 鍋に上記①を入れて火にかけ、煮立ったら 1 の鶏肉を入れる。  
蓋をして、もう一度沸騰したら弱火にし、さらに 15~20 分煮る。
4. 鶏肉とブロッコリーを皿に盛り、2 の鍋に残ったソースをかけ、白髪ねぎを添えて盛り付ける。

#### <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/>



## 図書館連携プロジェクト

キャンサーリボンズは、11月23日（土・祝）「図書館海援隊フォーラム in 福岡」（第一部）を図書館海援隊\*と共催します。

フォーラム・第一部では、6月に開催した「全力討論！がん患者さんとご家族を支えるために 図書館と病院・医療従事者の連携が始まる」の報告や、三重県立大学医学部附属病院リボンズハウスと三重県立図書館の取り組み、キャンサーリボンズと連携して活動している図書館の事例など、図書館とNPOが協同する医療情報発信活動を発表します。

医療従事者はもちろん、どなたでも参加できます。ご興味のある方は、キャンサーリボンズ事務局までお問い合わせください。（受付時間 03-3546-6101 平日 10時～17時）

\*図書館海援隊とは…

文科省の呼びかけで、有志の図書館が2010年1月「図書館海援隊」を結成し、ハローワーク等関係部局と連携した貧困・困窮者支援をはじめ具体的な地域の課題解決に資する取り組みをより本格的に開始。その後、この取り組みに対し、他の図書館からも参加希望が寄せられ、それに伴って、医療・健康、福祉、法務等に関する支援・情報の提供やJリーグと連携した取り組みなど、分野も拡大された。

参加館数は、2013年11月現在で49館。

キャンサーリボンズと、図書館海援隊に参加している健康医療情報提供に積極的な図書館は「図書館海援隊リボン部」を2011年7月に結成し、公共図書館でがん情報を発信する活動を行っている。

## 各地のリボンズハウスからのお知らせ

### 【St. Marianna しんゆりリボンズハウス】

11月3日（日）に開催される聖マリアンナ医科大学の学園祭、第42回聖医祭で乳がんの自己検診に関する参加型イベント「Let's 乳がんセルフチェック」をお手伝いします。

乳がんの早期発見につなげるためのセルフチェックの方法などについて、乳がん体験者としてボランティア参加し、医学生と一緒に皆様の質問にお答えします。ぜひ、ご参加ください。

- ・日時 11月3日（日）10:00～15:00（常設） レクチャー 12:30～、15:00～（各30分）
- ・場所 聖マリアンナ医科大学 教育棟5階 セミナー室（参加予約不要）

## キャンサーリボンズからのお知らせ

### ■キャンサーリボンズ事務局移転のお知らせ

キャンサーリボンズ事務局は、2013年12月28日（土）に移転いたします。ご郵送などでご連絡いただける場合は、お気をつけくださいますようお願いいたします。

〒104-0045 中央区築地 2-12-10 築地MFビル 26号館 5階 朝日エル内  
（なお、電話番号は、TEL 03-3546-6101 のままで変更はありません）

### 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。