

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12号 2014年4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2-12-10 築地MFビル26号館5階 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

『運動』についてのアンケートにご協力ください！

運動での体力づくりやリフレッシュ、仲間とのコミュニケーションのためなど、運動を日々の楽しみになさっている方も多いことと思います。キャンサーリボンズでも、将来的に『運動』に関する活動について取組みたいと考えています。

活動に先がけて、アンケートにご協力いただけませんか。患者さん、ご家族・友人、医療者の皆様、興味のある運動についてお知らせください。

なお、アンケートをお送りいただいた方には、動物写真家 岩合光昭さんによる動物写真ポストカードセット（3枚入り）をお送りします。

アンケート用紙は、本リボンズハウス通信裏面に記載されています。
FAX、郵送、またはメールにて6月30日（月）までにお送りください。
詳細は、裏面アンケートページをご覧ください。

岩合光昭さんのポストカード



各地のリボンズハウスの活動

独立行政法人国立病院機構 大阪医療センターでは、第4回支えあいの輪「笑いは最高の抗がん剤」を3月9日(日)に開催しました。今年の支えあいの輪イベントは、がん患者さんの暮らしに役立つ情報を紹介する「がん暮らしフェア」と、樋口強さんによる「いのちの落語講演会」の二部構成で行われました。

「がん暮らしフェア」では、アロマ体験、タオル帽子作り体験、頭皮ケア教室、食欲の出る食事の工夫、摂取しやすい栄養剤の工夫、抗がん剤治療中の工夫について会場内に6つのコーナーを設置し、がん患者さんの暮らしに役立つ情報を提供しました。体験コーナーではタオル帽子作りと頭皮マッサージへの反響が大きく、多くの方に体験していただきました。

タオル帽子作りの体験の様子



いのちの落語講演会では、樋口強さんご自身のがんの体験や思い、生きることの喜びをお話しいただいた後、創作落語「一診一笑」を披露していただきました。診察時に医師が患者さんを笑わせないといけない架空の制度「笑い診療制度」の落語で、会場は笑い声で満たされました。



患者さん、ご家族からの体験メッセージ紹介

キャンサーリボンズでは、昨年の「がん支えあいの日記念フォーラム」や「朗読で元気をつなぐプロジェクト」（がんだけでなく、糖尿病や喘息というご病気をお持ちの方を対象としています）の活動の中で、患者さんやご家族などから病気を通じた体験メッセージを募集しました。多数ご応募いただいた中から、連載してご紹介しています。

今回は、昨年開催した「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」に際しご応募いただいた体験メッセージ2編をご紹介します。

*メッセージの無断転載お断りします。

私は、がんで入院するまで働いていました。

ストレスでヘトヘトだった私に、友人は

「休めと言っても休まないガンコ者に神様がくれた休みだよ」と、言ってくれました。

今まで、心の弱さを抱えてストレスを持って仕事をしていた私。

今は、生き直しの時だと思っています。

仕事をしていたときのことを思い出して落ち込む日も少なくありません。

過去を思い悔やむ中、笑顔を多くしよう、いろいろな事に感動していこう！ という気持ちもムクムクとわいてきます。

がんで得たものは、たくさんのがん友達と、がんという共通のことから、心を開きつながっていきます。

病は、ひとりでなく、つながりも持ってきてくれます。

身近にがん患者がいたこと。

好きな事に出会えたこと。

力になりました。

同じ時期に夫とがんと向き合ったこと。

夫の闘病の姿が1番ポジティブにしてくれました。

夫が次から次に状態が変わり、それをふたりで受け止め、前をむいたこと。

私達には何が起こっても仕方ない！ いちいち落ち込んではいられない。

日々を十分に生きることを教えてくれました。前をむいているとたくさんいい出会いがあることも。

音を楽しむ生活でいろんな事を体験させていただいており、今しあわせと言えます。

私達夫婦は病気になってお互いを認め、病気の方には失礼かもわかりませんが、

病気にならないと感じないしあわせをいただいています。

出来るだけ家族でサポートしていきたいと思っています。



図書館連携プロジェクト

キャンサーリボンズでは、各地の図書館と連携して健康・医療情報を発信する活動を進めています。

3月1日（土）～3月23日（日）、和歌山県立図書館で、「がん治療中の生活情報」展として、キャンサーリボンズで作成した「がん治療中の生活情報」のパネルを展示し、沢山の来館者にご覧いただきました。また、このパネル展は読売新聞や紀南新聞、わかやま新聞などでも取り上げられ広く紹介されました。



パネル展の様子



季節の健康レシピ

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

今回は、干し椎茸のうまみたっぷりの鶏肉料理です。干し椎茸は、生の椎茸に比べビタミン D が多く含まれています。

●●● 鶏もも肉のソテー 椎茸と粒マスタードソース ●●●

【材料】 <4人分>

鶏もも肉	1 枚(約 300g)・・・2 等分に切り、塩を振って 10 分位おく
干し椎茸	5 枚・・・水 500cc で戻しておく
干し椎茸のもどし汁	300cc
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
粒マスタード	大さじ 1
じゃがいも	大 1 個(皮をむき、2 等分に切る)
万能ねぎ	2 本(小口切り)
片栗粉	小 1(水大さじ 1 で溶いておく)



【作り方】

1. 干し椎茸、もどし汁を鍋に入れ火にかけ、沸騰したらあくを取り、しょうゆ、みりんを加えて煮汁が半量になるまで弱火で煮る。
2. 別の鍋にじゃがいもを入れ、かぶるぐらいの水と塩小さじ 1/6 を加えてゆでる。
じゃがいもに火が通ったら鍋の湯を捨て、再び鍋を火にかけて、焦がさないように粉ふき芋の要領で水分を飛ばす。
3. 1.に水溶き片栗粉を混ぜながら加え、沸騰したら火を止め、粒マスタードを加えて塩で味をととのえる。
4. 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、水けを良く拭いた鶏肉を皮面から中火で焼き、皮面にきれいなきつね色の焼き色がついたら裏返し、鶏肉にしっかり火を通す。
5. じゃがいもと鶏肉を盛り合わせ、3のソースをかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

<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/>



運動についてのアンケート

1. 今までに1年以上続けたことがある運動について教えてください。
()
2. 現在、定期的に行っている運動はありますか。
()
3. 経験はないが、やってみたい、興味がある運動について教えてください。
()
4. 次の中で、やってみたい・興味がある運動に○印、絶対にやりたくない・興味がないものに×印をつけてください。

() ウォーキング	() バレーボール	() ヨガ・ピラティス
() マラソン、ジョギング	() バスケットボール	() ゴルフ
() 卓球	() 野球・ソフトボール	() 水泳
() テニス	() バドミントン	() その他 ()

[プロフィール]

- お住まいの地域 (都・道・府・県) 性別 (1. 男性 2. 女性)
- 年代 (10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代)
- お立場 (患者さん 患者家族 友人 医療者 その他 ())
- お名前 ()
- ご住所 (〒)

※ポストカード希望者のみ、お名前・ご住所をご記入ください

<アンケートの送付について>

アンケート用紙は、FAX、郵送、またはメールにて6月30日(月)までに下記宛にお送りください。

- ・このアンケート用紙に直接記入、またはコピーして回答ご記入の上ご送付ください。
- ・メール送信の場合は、件名に「運動アンケート」と記載の上、回答のみをお知らせください。
- ・アンケートをお送りいただいた方には、岩合光昭さんの動物写真ポストカードセットをお送りします。ポストカードご希望の方のみ、お名前・ご住所をお知らせください。

【送付先】 〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階 ㈱朝日エル内
 NPO法人リボンズ事務局 運動アンケート係
 FAX (03)5565-4914 Eメール ribbonz@ellesnet.co.jp

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。