

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 2014年7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

## ～「言葉と声の力が人を元気にする」朗読で元気をつなぐプロジェクト～ 参加者を募集しています

### 朗読で 元気をつなぐ プロジェクト

昨年活動を開始した「朗読で元気をつなぐプロジェクト」（一般社団法人軽井沢朗読館と協働）では、今年も朗読の会（ワークショップ）を開催します。

このプロジェクトは、支え合いの一環として、がん患者さんはもちろん、慢性的なご病気（喘息・糖尿病）の患者さん・ご家族を対象にした会も開催します。朗読を聴くだけでなく、ご参加者にも声に出して本を読む楽しさをご体験いただき、同じご病気と朗読という共有体験を通して、思いや悩みを共有し交流を深めていただく場にしていただけたら、と思っています。

7月26日（土）「喘息患者さんのための聴く・読む・話す朗読の会」（東京）を皮切りに、9月15日（月・祝）「乳がん患者さんのための聴く・読む・話す朗読の会」（三重・津）、11月29日（土）「糖尿病患者さんのための聴く・読む・話す朗読の会」（徳島市）を各地で開催します。

参加の対象は、それぞれの慢性疾患をお持ちの方（高校生以上）、またはご家族・ご友人です。ご参加希望の方は、下記までご連絡ください。

#### 【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)



昨年の朗読ワークショップの様子（朗読と朗読のポイント指導をする、軽井沢朗読館館長 青木裕子さん）

### 新リボンズハウス紹介

～宮崎県に初めてのリボンズハウスができました～

#### 【藤元総合病院リボンズハウス】

藤元総合病院（宮崎県）に、20番目となるリボンズハウスが開設されました。リボンハウスの連携がさらに広がります。

藤元総合病院リボンズハウスでは、図書（医療関係の本、一般の本など）の貸出を行うほか、退院後もスムーズな生活が送れるように、ケア用品やリハビリ用品の展示・販売や、スキンケアやメイク、手術後のヨガなど多彩なサポートプログラムを提供しています。

藤元総合病院リボンズハウスの様子





## 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、胃腸にやさしいリゾットです。

### ●●● 茄子のリゾット サフラン風味 ●●●

#### 【材料】 4人分

お米	1.5 合
茄子	3 本……1 cm 角に切り、水に浸けアク抜きをしておく
ミニトマト	16 個……8 等分に切る
いんげん	15 本……色よく塩茹でし小口切り
パルミジャーノ	20g …… おろす(なければ粉チーズ)
にんにく	小 1 かけ……みじん切り
サフランパウダー	少々
鶏ガラスープ	約 900 cc
バジル	適宜
オリーブオイル	適宜
塩、こしょう	(あれば、天然塩、黒こしょう)



#### 【作り方】

1. フライパンを熱しオリーブオイルを入れなじませ、水気を拭き取った茄子を色よく炒める。仕上げににんにくを加え、塩で味を調える。
2. 鍋を熱してオリーブオイルをひき、米を炒める。透明感が出てきたら、サフランパウダーを加えてなじませ、鶏ガラスープを注ぎアルデンテになるまで火を通す。  
途中水分が足りなくなったら、様子を見てスープを足す。
3. 2 にいんげん、パルミジャーノを入れ、塩、黒胡椒で味を調える。
4. 器に盛り、1 の茄子、ミニトマトを上のにのせ、バジルを添える。

#### <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/>



## がん支えあいの日

NPO 法人キャンサーリボンズは、6月28日（土）～29日（日）国立がん研究センター築地キャンパスにて開催した『がん患者さんの暮らしが広がるアイデア展 2014』（独立行政法人国立がん研究センター主催）を「がん支えあいの日」活動の一環として共催しました。

今年3回目を迎える本展では、がん患者さんとご家族が快適に暮らすための様々な情報が展示されました。生活のシーン（食べる、装う、身体を動かす、働く、やすらぐ、排泄）や、リンパ浮腫ケアなどのテーマごとに、不便さの解消・軽減に役立つ製品展示や実演などが紹介されました。

29日（日）に行われたパネルディスカッションでは、“がんと働く”をテーマに、がん体験者の方2名にもご参加いただき貴重なお話をお聞かせいただいた他、医師、看護師、ソーシャルワーカー、そして産業医が、それぞれの立場や視点で、働きながら治療を続けるために必要なこと、工夫できることなどについて意見を交わしました。（パネルディスカッションの内容は、当NPOホームページにて8月以降掲載予定です。）

また、フィナーレを飾った、山田邦子さん（キャンサーリボンズ委員）率いる「スター混声合唱団」コンサートは大変盛況で、患者さん、ご家族、職員ともに笑い、感動のステージになりました。



スター混声合唱団コンサートの様子

## がん支えあいの日応援イベント

6月21日は“社会全体でがんのことを考え、お互いに支えあう日”「がん支えあいの日」です。

「がん支えあいの日」を記念して、各地のリボンズハウスで関連イベントが開催されました。

### 【三重大学医学部附属病院リボンズハウス】

6月17日（火）「第1回がん支えあいの日イベント in 三重」を三重大学病院新病棟12階三医会ホールにて開催しました。管理栄養士による食事相談、ウィッグや下着の相談会など、患者さんの暮らしに役立つ情報のほか、ピアノ演奏やお茶会などもお楽しみいただきました。

### 【大阪警察病院リボンズハウス】

6月21日（土）がん支えあいの日応援イベント「快適な暮らしのために」を大阪警察病院4階講堂にて開催しました。医療者による相談や、口腔ケア・頭皮ケアのミニセミナーなど、がん患者さんの暮らしをサポートする様々な情報を提供しました。

福田護理事長セミナーの様子

### 【聖マリアンナしんゆりリボンズハウス】

子宮がんと卵巣がんにテーマを絞った講演会「私も心配??子宮がん・卵巣がん」を7月2日（水）聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンターにて開催しました。

聖マリアンナ医科大学産婦人科教授で聖マリアンナ医科大学病院産婦人科部長鈴木直先生とキャンサーリボンズ理事長福田護先生による講演は、専門的でありながら和やかな雰囲気で行われ、参加者の皆さんも熱心に受講されました。





## 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「糖尿病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をご紹介します。

私は、今年喜寿を迎えました。

ここであらためて思うことがあります。それは一病息災ということです。

糖尿病という病気に出会ったことが現在の私の健康を支えてくれていると、このところ実感しております。

会社を定年退職した頃の私は、健康診断は病気探しだと思って、なるべく受診を避けておりました。

しかし、ホームヘルパー2級の資格を取得する際、どうしても健康診断が必要だったので受診したところ、糖尿病が発覚しました。

以来15年間、2ヶ月毎の定期検診を受け、常用薬、食事、運動の三本柱で体調を万全に保っております。まさに一病息災です。

これに加えて、糖尿病を患ったことで多くの仲間ができたことも大きな楽しみです。

患者会を立ち上げて10年になりますが、毎月一回の例会や、年に2～3回の野外活動などで相互の親交を深めております。一人ではない、自分には仲間がいるというのは、日々の大きな心の支えです。

まさに一病息災です。

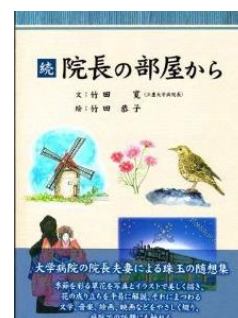
\*メッセージの無断転載お断りします。

## リボンズハウスで話題の本

三重大学医学部附属病院リボンズハウスで話題の本をご紹介します。

書名：続『院長の部屋から』竹田寛／著（三重大学出版会）1,400円(税抜)

当NPO理事で、前三重大学医学部附属病院院長 竹田寛先生（現桑名市総合医療センター理事長）の随想集「続・院長の部屋」が出版されました。季節の草花を写真とイラストで紹介しながら、草花にまつわるお話やその時々のお出来事、音楽や文学、映画等について優しく綴った随想集です。



三重大学医学部附属病院リボンズハウスでは、三重県立図書館と連携して、リボンズハウスで県立図書館の本を借りられる仕組みを作り、入院中や通院中の患者さんにお貸し出ししています。花や景色など写真が多い本や、ホッとして気軽に読めるもの、ベッドの上で読むため手に取りやすい大きさで重量も軽い本が人気だそうです。「続院長の部屋」も、そうした優しい一冊です。お問い合わせは三重大学出版会 電話（059）232-1356。

### 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。

このリボンズハウス通信は、大和ハウス工業株式会社の御寄付に支えられています。