

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14号 2014年11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を開催しました～

## 朗読で 元気をつなぐ プロジェクト



朗読する青木裕子さん

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、支え合いの一環として、今年度は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を各地で開催しています。同じ病気をもつ患者さん同士が、朗読を聞くだけでなく、声に出して本を読む楽しさを体験し、朗読を通して、思いや悩みを共有し、交流を深めていただくことを目的としています。

皮切りの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)では、喘息の患者会の協力のもと、真夏の暑い中にもかかわらず沢山の患者さんとご家族にご参加いただきました。グループになって、ご自分が選んだ本を朗読することで、「声を出すことの心地よさ」「人の声を聞くことの心地よさ」を感じていらっしゃる様子が印象的でした。また朗読をご指導くださった朗読家の青木裕子さんから「自分の地声で朗読することが一番心地良いのです」とお話しいただいたことも、参加者の大きな自信につながったようです。

第2回目は、9月15日(月・祝)に「乳がん患者さんのための聴く・読む・話す朗読の会」(三重・津)が開催されました。青木裕子さんの朗読を聞き、読みたい本を複数の中から選んでグループで輪読することに加えて、乳がんの闘病生活や体験談までワークショップの中で参加者が共有することができました。また、この様子は、中日新聞・伊勢新聞にも掲載され、大きな反響がありました。

第3回目は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」を徳島市で開催します。

(於：徳島市シビックセンターホール、時間 14:00～16:15) お問い合わせは下記事務局までお願いします。

### 皆さんも声に出して 本を朗読してみませんか？

青木裕子さんによる朗読の3つのポイント

- ① 地声で(自分本来の声、自然な声で)
- ② 気持ちや情景を思い浮かべながら
- ③ 声の大きさは自分の前に座っている人に届けるように

ぜひ、ご自宅でご自分のお好きな本を、朗読してみてください。

【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)

### ～がん治療と暮らしサポーターの育成を始めました～

がん治療の進化に伴い、がんは日常の暮らしを送りながら長く付き合う病気となり、患者さんは医療の枠を越えた暮らしをよくする知恵やセルフマネジメントが必要とされ、がん医療の専門家だけでは支えきれない現状があります。

NPO法人キャンサーリボンズが育成を目指す「がん治療と暮らしサポーター」は、患者さんが暮らし上で抱える多くの悩みや問題点を共有できる理解者であり、セルフマネジメントを支える知識を提供し、必要に応じて専門家につなぐ役割を担います。

このたび第1期集中講座が大阪の（公財）田附興風会 医学研究所 北野病院にて開催されました。

<開催日> Aカリキュラム 9月6日（土）、7日（日）・Bカリキュラム 11月1日（土）、2日（日）

受講者は、看護師、ソーシャルワーカーなどの医療従事者の他、がんを体験した方で患者さん支援活動に携わっている方などを含めて、各回約90名の方が参加されました。受講者には、「がん治療と暮らしサポーター」修了証が授与されました。

来年は東京での開催を計画中です。

※講座の詳細は、キャンサーリボンズHP

(<http://www.ribbonz.jp/>) で紹介しています。



参加の皆さんが熱心に受講している様子

## 各地のリボンズハウスの活動報告

### 【聖マリアンナ しんゆりリボンズハウス】

しんゆりリボンズハウスでは、7月19日（土）、聖マリアンナ医科大学オープンキャンパスに参加しました。オープンキャンパスとは、大学が主宰する進学イベントのひとつで、進学を希望している高校生や保護者に対しキャンパス内の施設や設備を開放して、学校の紹介や個別相談を受けるというものです。学校説明会、入試説明会など多くの催しがおこなわれる中、「医学体験コーナー」で乳がんの自己検診体験コーナーの展示とご説明を行いました。特に受験生の母親たちは乳がん発症の多い年齢の方が多く、熱心に聞いていただきました。



医師・医学生の皆さん・触診モデルと記念撮影

### 【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（沖縄県浦添市）では、乳がん月間にちなんで、10月4日（土）に乳がんの早期発見を啓発するために「ピンクリボンカーニバル in 北谷」を開催しました。当日はあいにく台風19号にみまわれましたが、沖縄唯一の大観覧車『スカイマックス60』をピンク色に美しくライトアップすることができました。

また、10月30日（木）は、ぴんく・ぱんさありボンズハウスの4周年を記念して、皆でこのイベントのビデオを鑑賞しました。



イベントポスター



## 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、季節のサラダをご紹介します。梨とレンコンの歯ごたえをお楽しみください。梨は古来から漢方薬として使われおり、疲労回復などに効果があります。また、レンコンは、ビタミン C、ビタミン B12 が豊富で、貧血を防ぎ肝臓の働きも助けます。

### ●●●レンコンのサラダ 梨ソース和え●●●

(材料)6人分

- ・レンコン 200g……乱切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でておく
- ・春菊 1/2束……葉を摘み、さっと茹でておく
- ・柿 1/3個……皮をむき、いちょう切り
- ・梨 1/8個……皮をむき、いちょう切り
- ・菊花 1輪 (準備できれば)

<<梨ソースの材料>>

- ・梨 1/4個……すりおろす
- ・松の実 大さじ1と1/2……炒る
- ・はちみつ 小さじ1弱
- ・酢 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6



#### 【作り方】

1. 松の実をすり鉢ですりペースト状にし、はちみつ、酢、塩を加える。  
すりおろした梨を混ぜ合わせ、ソースを作る。
2. 下ごしらえしたレンコン、春菊、柿、梨を1のソースに和える。
3. 器に盛る(用意できれば)菊の花びらを散らす。

#### <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/>



## 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をご紹介します。

二人の小学生の息子と主人の四人で入るお風呂が大好きでした。  
入浴の後、川の字で眠ることに、この上ない至福の時を感じていました。  
そんな頃、左乳房にしこりがあることに気付き、全摘出することになったのでした。手術の前に、ドクターに、「四人で入るお風呂が大好きなんです。できるだけ温存で」とお願いしたのですが、願いはとどきませんでした。  
退院し、しばらくして、子供たちから「お風呂に入ろう」と言われました。  
一緒に入ったら、胸を見て二人はどんな表情をするのか怖かったです。  
でも二人の息子は、いつもとかわらず、「お母さんは、お母さん」と言って以前と変わらず、四人でお風呂に入りました。主人が「三人でお母さんを守ろう」と話してくれたそうです。  
今は、この大切な家族のために笑顔で生きていこうと決心しました。

\*メッセージの無断転載お断りします。

## キャンサーリボンズからの新刊絵本の紹介

### 『あなたに見せたい 美しいもの』

絵と詩：ひがしのようにこ 選：竹下景子 1800円（税抜）

病を抱えて生きる画家ひがしのようにこさんと、女優の竹下景子さんが、一緒に大人の絵本を作りました。ひがしのようにこさんの水彩画と詩を、竹下さんが選んで出来上がった絵本です。どこまでも透明な水彩と、音楽のように溢れ出す詩。見ているだけで心温まる絵本です。心が折れそうになった時、毎日の生活に疲れているとき、ぜひご覧になっていただきたい一冊です。



#### <ひがしのようにこさん プロフィール>

画家・詩人・舞台芸術家。絵画制作の傍ら、「楽団あぶあぶあ」「ミュージカルチームLove」を主催し、ダウン症や自閉症の友人たちとの創作音楽・舞台活動を展開している。

#### <ご購入方法>

ご購入をご希望の方は、キャンサーリボンズまでEメール（[ribbonz@ellesnet.co.jp](mailto:ribbonz@ellesnet.co.jp)）でお申込みください。メールの表題に「ひがしのさん絵本購入希望」と記入の上、①お名前・②住所・③電話番号・④冊数をご記入ください。代金は、絵本送付後に後払いでお支払いいただきます。

※売上の一部がキャンサーリボンズに寄付されます。

### 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。

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。