

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15号 2015年5月15日

特定非営利活動法人がんサーリボンズ

〒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がんサーリボンズ トクヒ) がんサーリボンズ

## ～患者さんの毎日の暮らしに役立つ「がん暮らしフェア」を開催します～

NPO 法人がんサーリボンズは、7月初旬に東京国際フォーラム（東京・有楽町）で開催される「第23回日本乳癌学会学術総会」会期中、患者さんにご家族に向けて「がん暮らしフェア」を7月4日（土）に開催します。患者さんの毎日の暮らしに役立つ情報を発信するこのイベントでは、専門家や協賛企業の協働により、治療中の暮らしを助ける、治療と生活をつなぐ情報が盛り沢山です。

会場では、生活シーンごとに患者さんの毎日の暮らしを助ける製品を体験いただける展示コーナーと、食事や口腔ケア、美容などをテーマにしたセミナープログラムを用意しています。治療と仕事の両立がテーマの「がんと働く」展示コーナーには、看護師のほか産業カウンセラーが常駐しています。また、「がん支えあい」イベントの一環として、山田邦子さん率いる「スター混声合唱団」をお招きし、山田さんの体験談を交えた楽しいトークと元気いっぱいのコンサートも開催します。

セミナー内容・開催時間などの詳細につきましては、がんサーリボンズ HP (<http://www.ribbonz.jp/>) ‘新着情報’よりご確認ください。

乳がんの患者さんに限らず、どなたでもご来場いただけます。皆様のご参加をお待ちしています。

### ■患者さん・家族・医療者のための「がん暮らしフェア」

7月4日（土）10:30～16:30 入場無料

会場：東京国際フォーラム 地下2階 展示ホール（第23回日本乳癌学会学術総会内）

JR「有楽町駅」より徒歩1分、「東京駅」より徒歩5分

### ♪♪ がん支えあいコンサートのご案内 ♪♪



山田邦子さん率いる「スター混声合唱団」によるがん支えあいコンサートは、12時45分～13時25分の開催を予定しています。

着席でのご観覧は、当日11時45分よりステージ横にて整理券を配布します。先着順（50席）となりますが、整理券をお持ちでない方も立ってご覧いただけます。

## がん支えあい応援イベントのご紹介

### 大阪警察病院リボンズハウス

大阪警察病院リボンズハウスでは、6月6日（土）13:30～16:00 大阪警察病院2階 リボンズハウス横外来スペースで、がん支えあい応援イベント「快適な暮らしのために」を今年も開催します。各種相談コーナーとがん患者さんの生活に役立つ製品・情報の展示コーナー設置のほか、ミニセミナーも開催します。ぜひ、ご参加ください。



## キャンサーリボンズからのお知らせ

### ～「乳がんの人のための日常レシピ」が発売されました～

乳がん体験者の声をもとにつくられた『「乳がんの人のための日常レシピ」かんたん&からだがよるこぶ60品』 キャンサーリボンズ編（発売元(株)ブックエンド）が5月上旬に発売されました。この本は、各地のリボンズハウスを中心に、多くの患者さんからお寄せいただいたアンケートをもとに、キャンサーリボンズ理事・委員による医療と食の専門家チームが書き下ろした一冊です。

誰でも簡単に作れるからだに配慮した厳選レシピのほか、食材選びや薬と食事のこと、生き生きと暮らすためのヒントなど、食を通して治療を応援するさまざまな情報を満載しています。肉の上手な焼き方や、調味料で味覚に合うように仕上げるちょっとした調理のコツなど、毎日の食生活の助けになりそうなヒントも掲載されています。

著者は、キャンサーリボンズの 三輪教子委員（市立西脇病院乳腺外科部長／昭和大学病院乳腺外科）、村岡奈弥委員（料理研究家）、岩田加壽子委員（三重大学医学部附属病院 病院長顧問 栄養管理士）と岡山慶子副理事長、デザイナーフーズ代表の丹羽真清さんです。



また、ゲスト執筆者として、キャンサーリボンズ中村清吾理事長（昭和大学医学部乳腺外科教授）、竹田寛理事（桑名市総合医療センター理事長）、中村丁次理事（神奈川県立保健福祉大学学長）、東口高志委員（藤田保健衛生大学医学部外科・緩和医療学講座教授）、服部幸應理事（服部栄養専門学校校長）、福田護理事（聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター院長）に、治療と食事に関する話や治療に役立つ最新情報などをお寄せいただきました。

アンケートにご協力いただいたリボンズハウスおよび団体の皆様に、この場を借りてお礼申し上げます。

#### ＜アンケートにご協力いただいたリボンズハウス、団体＞（五十音順）

St.Marianna しんゆりリボンズハウス、医療法人三晴会病院、(医)亀田メディカルセンターリボンズハウス  
がん哲学外来新百合ヶ丘メディカル・カフェ、(公)田附興風会医学研究所北野病院リボンズハウス  
(社医)博愛会相良病院リボンズハウス、昭和大学病院プレストセンターリボンズハウス、スマイルの会  
(独)大阪医療センターリボンズハウス、十和田市立中央病院リボンズハウス、西脇市立西脇病院  
日本赤十字社 足利赤十字病院リボンズハウス、乳がん患者の会 ぴんく・ぱんさありボンズハウス  
藤田保健衛生大学病院リボンズハウス、藤田保健衛生大学病院七栗サナトリウムリボンズハウス  
藤元総合病院リボンズハウス、マリアリボン、三重大学医学部附属病院リボンズハウス

なお、本書は、キャンサーリボンズのホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>) からご注文いただくと特別価格 1,700 円（消費税・送料込）でお買い求めいただけます。また、売り上げの一部がキャンサーリボンズに寄付されます。詳細は、キャンサーリボンズホームページ「新着情報」をご覧ください。



## 乳がんの人のための日常レシピより

「乳がんの人のための日常レシピ」には、カロリーを抑えた野菜中心の料理 60 品のほか、時間がない時や体調が悪いときのための便利な裏技レシピも掲載されています。  
裏技レシピの中から、便利な一品をご紹介します。

### ●●●即席みそ汁●●●

簡単な即席みそ汁です。インスタントよりずっとおいしくいただけます。

#### 【材料】1 杯分

熱湯 …… 180～200ml  
みそ …… 大さじ 1  
鰹節 …… ひとつかみ  
万能ねぎ…適量

#### 作り方

1. 万能ねぎを小口切りにする。
2. お椀に、鰹節、味噌を入れ、熱湯を注ぎながら溶きのばす。万能ねぎを散らす。

「乳がんの人のための日常レシピ」に掲載されたレシピは、キャンサーリボンズ委員で料理研究家の村岡奈弥さんによるものです。

＜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/>

## 朗読ワークショップ報告

### ～乳がん患者さんのための朗読会を開催しました～

4月19日（日）ゆうぽとでの朗読会の様子

キャンサーリボンズと一般社団法人軽井沢朗読館が協働する「朗読で元気をつなぐプロジェクト」。朗読をきっかけに会話がはじまり、乳がんの治療や悩みのやり取りで交流を深めるこの会は、毎年各地で開催しています。今春は、東京都内2ヶ所で「乳がん患者さんのための朗読の会」を開催しました。



3月28日（土）（東京・四谷）プラザエフで開催した朗読会には、約100名がご参加くださいました。中村清吾理事長（昭和大学病院ブレストセンター長）も参加し、非常に活発な会になりました。キャンサーリボンズ委員 清水研先生（国立がん研究センター中央病院 精神腫瘍科科長）も参加された4月19日（日）（東京・五反田）ゆうぽうとでの朗読会は、天候の急変等でキャンセルがありましたが、約90名の方にご参加いただけました。参加者お一人お一人が、深いお気持ちを会場の皆で共有してくださり、閉会後もいつまでも離れがたい様子で話しを続けるグループも見受けられました。また、このワークショップは、特別協賛アストラゼネカ株式会社、協賛株式会社スヴェンソン、三井住友海上あいおい生命保険株式会社のご支援をいただきました。



## 患者さん、ご家族からの体験メッセージの紹介 [連載]

キャンサーリボンズでは、「がん支えあいの日記念フォーラム」や「朗読ワークショップ\*」の活動の中で病気を通じた体験メッセージを募集し、患者さんやご家族などからご応募いただいたメッセージを連載して紹介しています。

今回は、昨年9月に開催した「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」に際しご応募くださった体験メッセージをご紹介します。

私は、乳がんになって9年が経過しました。  
治療の他にうつも患い、苦しい日々でした。  
それまでに想像もつかない生活の変貌でした。  
家族には、大変迷惑をかけました。娘2人は、中高生から大学生という時期でした。  
精神的、経済的に大変影響を与えましたが、逆境に立ち向かってくれました。

同じ病気の仲間には、助けられました。  
やはり、同じ苦しみを抱えていて互いに励まし合うことで乗り越えられたと思います。  
心身共に急激な変化を強いられ、生き方を変えなければなりませんでした。  
普段通りに接してくれる友人や同僚に感謝しています。

病身でも雇用してもらえたことに感謝しています。  
病気も一つの個性として受けとめてもらえる社会であってほしいと思います。  
辛い体験ですが、できるだけ前向きに一日一日大切に生きていきたいと思っています

\*メッセージの無断転載お断りします。



### 体験メッセージを募集しています！

皆様の体験メッセージをこのコーナーに掲載させていただきませんか？

悩みながらも病気との付き合い方が分かってきた方、今悩んでいる方や不安をお持ちの方、皆さまのご病気の体験について教えてください。

メール ([ribbonz@ellesnet.co.jp](mailto:ribbonz@ellesnet.co.jp))、またはFAX ([03-5565-4914](tel:03-5565-4914)) で、「連載メッセージ」係宛にご応募ください。

ペンネームでも、匿名でも構いません。メッセージのご応募、お待ちしております。

### 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ご寄付に支えられています。