

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16号 2015年8月7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

～「がん暮らしフェア」を開催しました～

NPO 法人キャンサーリボンズは、東京国際フォーラム（東京・有楽町）で開催された第23回日本乳癌学会学術総会の会期中（7月2日～4日）、「がん暮らしフェア」を7月4日（土）に開催しました。あいにくの梅雨空でしたが、約600名にご来場いただきました。NPO 法人キャンサーリボンズ主催・公益社団法人東京都看護協会後援の本展は、味の素(株)、イーエヌ大塚製薬(株)、大塚製薬(株)、花王(株)、グンゼ(株)、サンスター(株)、(株)スヴェンソン、(株)マエダモールド、ロート製薬(株)の協賛で、患者さんの毎日の暮らしに役立ち、治療中の暮らしを助ける製品や情報の展示、セミナー等で情報を発信しました。



第23回日本乳癌学会
学術総会 会長
中村清吾先生
(キャンサーリボンズ理事長)

ウィッグや帽子、下着、人工乳房の他、身体の動きを助ける製品、咀嚼や飲み込みの難しい人の食事の工夫、口腔ケアグッズなどの情報を生活シーンごとに体験できる展示コーナーでは、試食や試供品の提供もあり、終始大盛況でした。

音楽運動療法の様子



会場中央のイベントステージでは、がん治療中の食事やメイクアップ、乾燥性敏感肌のスキンケア、頭皮ケアなどに関するセミナーを行い、開幕から閉幕まで定員を上回る沢山の方にご参加いただきました。オープニングの運動療法セミナー「心と体がほぐれ、生きる力が『わくわく音楽運動療法』」（指導：小口江美子さん[昭和大学大学院保健医療学研究科統合医療学教授]）では、主に乳がん術後約6か月を経過した患者さんに向けた機能改善を助けるセルフケアエクササイズとして、タオルを使用した体操を参加者全員にご体験いただきました。

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」コンサートでは、歌手の瀬川瑛子さんやファッションデザイナーのコシノジュンコさんら約20名が結集し、「フニクリ・フニクラ」や手話を交えた「手のひらに太陽を」などを披露しました。また、会場全員で、キャンサーリボンズの



スター混声合唱団コンサートの様子

テーマソング「あなたが大切だから」を合唱し、元気いっぱいの楽しいコンサートになりました。

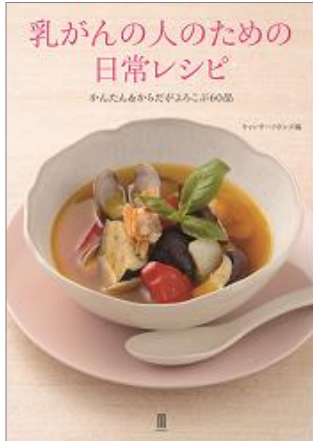
コンサート終了後のチャリティータイムでは、「1,000円以上の寄付で合唱団メンバー全員のサイン入りCD「あなたが大切だから」をプレゼント！」との呼びかけで募金をお願いしたところ、会場の多くの方にご賛同いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。頂戴した寄付金は、がん患者さん支援に活用させていただきます。



乳がんの人のための日常レシピより

【乳がんのひとのための日常レシピ】

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 榊ブックエンド）が好評発売中です。



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。

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/>)

「ご寄付のお願い」コーナーからダウンロードできるチラシでご注文いただくと、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をご覧ください。

「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、便利な作りおきの一品をご紹介します。

●●●しょうがの甘酢漬け●●●

ワカメや塩もみきゅうりと和えるだけで、簡単に酢のものができます。すし酢の代わりにもなります。

【材料】1 杯分

しょうが …… 100g

〔甘酢〕

酢 …… 80ml

きび糖(砂糖)…60g

塩 …… 16g

作り方

1. 甘酢の調味料を火にかけ、きび糖が解けるまで混ぜる。
2. 千切りまたはスライスしたしょうがを、1の甘酢に漬け込む。

「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/>



各地のリボンズハウスの活動報告

【ぴんく・ぱんさありボンズハウス】

5月13日（水）、乳がん患者の会「ぴんく・ぱんさあ」の若手メンバーでつくるピーチ会が、相談におとずれる人や会のメンバーを慰労するために、プロのボランティアによるネイルアートイベントを実施しました。

ネイルアートを施した参加者は、仕上がった互いのネイルを見せ合うなど、マニキュアで輝く指先のデザインを楽しみ、リラックスした時間を過ごしました。イベント当日、琉球新聞から取材を受け、紙面でも大きく紹介されました。

ネイルケアの様子



【St.Marianna しんゆりリボンズハウス】

7月20日（月）、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。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。

※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

キャンサーリボンズからのお知らせ

～乳がん患者さんのための朗読会参加者募集中～

キャンサーリボンズでは、朗読を通じて患者さんをサポートする「朗読で元気をつなぐプロジェクト」という活動を一昨年より行っています。この朗読会は、同じ病を持つ方々とお気持ちを共有していただきながら、朗読を通じて楽しく交流することを目的としています。

今回は、9月26日（土）に乳がん患者さんを対象にした朗読会を東京（京橋）で開催します。

朗読会ではプロの朗読家の朗読を聴いたあと、好きな本を選んだグループごとに参加者にも本を読んでもいただきます。朗読をきっかけに声を出し、久しぶりの音読に思いがけず爽快感を体感される方も多いようです。ぜひ一度、ご参加ください。

■青木裕子さんと楽しむ「乳がん患者さんのための朗読の会」

日時：9月26日（土） 14：15～17：00（開場 13：45）参加費無料・申込先着順 50名

会場：京橋トラストシティカンファレンス・京橋（JR「東京」八重洲南口から徒歩4分）



お申し込みは、ご本人の①お名前（ふりがな）、②年齢、③郵便番号、④ご住所、⑤電話番号、⑥同行者の有無と⑦同行者のお名前、年齢をお書き添えの上、FAX、Eメール、ハガキで下記宛にご応募ください。後日、招待券をお送りします。

FAX 03-5565-4914

Eメール ribbonz@ellesnet.co.jp（件名に「朗読で元気をつなぐプロジェクト係」と入れてください）

ハガキ 〒104-0045 東京都中央区築地 2-12-10 築地 MFビル 26号館 5階

..... キャンサーリボンズ内 朗読で元気をつなぐプロジェクト係 宛



キャンサーリボンズからのお知らせ

～10月、京都で「がん治療と暮らし」フォーラムを開催します～

第53回日本癌治療学会学術集会（10月29日(木)～31日(土)）京都開催の一環として、京都市中で「Cancer Month Kyoto2015」と銘打った様々ながん啓発イベントが開催されます。

NPO法人キャンサーリボンズもCancer Month Kyoto2015に参加し、「患者さん、家族のためのがん治療と暮らしフォーラム」を開催します。患者さん、家族、医療者向けの催しですが、どなたでも無料でご参加いただけます。皆様のご来場をお待ちしています。

■日時：2015年10月17日(土) 11:00～17:30 [参加無料]
会場：メルパルク京都6階(京都駅前)



フォーラムでは、「治療」と「暮らし」に関する詳しい情報を提供し、「がんと生きる」を考える場にいたします。患者さんの暮らしに役立つ製品や情報の展示、患者さんの「治療と暮らしをつなぐ」セミナーの他、「がんと生きる」を考える医療セミナーを開催します。

医療セミナー「遺伝性のがんを正しく知る」「婦人科がんの治療・暮らし・生き方」のみ、事前申し込み制（定員150名）です。詳細は、キャンサーリボンズのホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>) をご覧ください。お問合せは、キャンサーリボンズ事務局（03-3546-6101）まで。

患者さん、ご家族からの体験メッセージの紹介 [連載]



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)、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。