

からだ館

今月の紙面

[1面]

- ・「健康のつどい」に出展!
- ・新着本の紹介

[2面]

- ・男の料理教室
- ・からだ館見学会
- ・心に笑いを、体に癒しを

第六号

発行所
慶應義塾大学先端生命科学研究所
「からだ館」がん情報ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
TEL. 0235-29-0806 FAX. 0235-29-0807
ホームページ <http://karadakan.jp>

市民「健康のつどい」に出展!

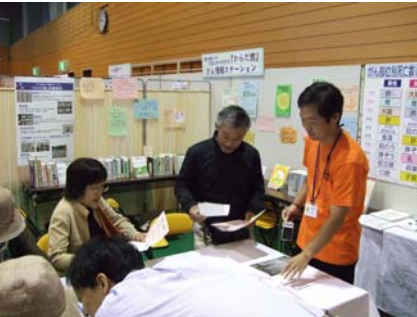
ミニ図書館や健康クイズ

十月十八日(土) 鶴岡市主催の「市民健康のつどい」が小真木原総合体育館の多目的ホールを会場に開催されました。



クイズに挑戦する子供たち

十月は、鶴岡市の健康づくり強調月間。「身体にイイことしてますか。今も未来も、笑顔で元気!」をテーマに、鶴岡市役所健康課をはじめ、多数の団体が参加、それぞれに工夫を凝らしたコーナーが準備され、多くの市民が健康について楽しく学ぶ一日となりました。



からだ館のブース

からだ館は、「がん」をテーマに、庄内保健所と共同でブースを構え、庄内地域のがんの現状を知らせるポスターを展示したり、ミニ図書館を設置して、絵本、闘病記、治療や診断の解説書などの書籍紹介を行いました。スタッフによる絵本の読み聞かせコーナーも好評でした。

たびに歓声が上がると、終始和やかな雰囲気です。イベントの合間には「からだ館紹介ビデオ」を放映、資料の紹介、出会の場の提供、今まで行ってきた各種の勉強会の模様などを紹介しました。会場からは「鶴岡にこんなところがあったんだ」「今まで図書館には行かなかったけど...」など、今度立ち寄ってみようという声が上がりました。



ブース内に設置したミニ図書館

これからも市民もみなさんが気軽に立ち寄れる場を目指して活動していきたいと思えます。(阿部恒也)

からだ館 新着の本

体をまもるしくみ事典

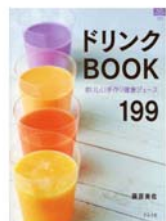
安部良 監修 成美堂出版



免疫細胞のしくみやからだの防御システムなどをイラストや表を使ってわかりやすく解説してあります。項目ごとのワンポイントアドバイスが理解を助けてくれます。

ドリンク BOOK おいしい手作り健康ジュース 199

藤原美佐 著 グラフ社



野菜不足を感じている方や苦手な方にもお勧めの健康ジュースレシピです。毎日続けるために、おいしく、簡単にできるアイデアが満載されています。

男子厨房に入ってみたら



からだ館料理教室 特別編

男の料理教室



料理に初めて挑む方も！

十月十七日(土) からだ館料理教室「男の料理」を出羽庄内国際村にて開催しました。

「お父さんだっておいしい料理で家族をよろこばせたい」、「たまにはお母さんを休ませてあげたい」、そんな思いから始まった企画です。メニューは大きなハンバーグ、旬の味覚いっぱいきのこの鍋、お口直しのトマトサラダ、そして松茸風味の簡単炊き込みご飯です。



ハンバーグに挑戦！！

参加者の方々は「昆布と鶏肉で美味しいダシを取る方法」や「トマトの皮の湯むき」等をひとつひとつ真剣なまなざしでこなしていききました。出来上がりはバツチリ。あたたかい食卓の中にたくさん笑顔がありました。「よし次の休日にやってみよう」「次は魚料理がいいな」など次回のリクエストまで飛び出す中、無事に終了いたしました。今回のレシピはからだ館にてお配りしています。(海藤道子)

からだ館見学会 大盛況！

十月二十日、二十一日の両日、湯田川地区、第五学区の健康推進委員のみなさんが、からだ館に見学にいっしょにやいました。

からだ館の活動を紹介するビデオを見ていただいた後、実際に私たちスタッフが受けている相談内容をもとに、いざ患者になった場合に必要となる情報や資料の探し方について解説しました。

施設見学では初めて来られた方も多く活発な意見や質問が飛び交い、とても充実した見学会となりました。見学会は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。(小野博美)



書籍の前で説明を聞く参加者

編集後記

もう季節は、秋になりました。

朝と夜は、少しずつ肌寒くなってきましたね。秋といたら、読書の秋・運動の秋・芸術の秋、もちろん私にとっては食欲の秋なんです。みなさんに思い出の味はありませんか？先日、私は車イスで、とある店で『豚角煮そば』をほおばってきました。もう「うっ、うまい」の一言。

あの店の味つけはやみつきになります。家族も大絶賛！！あっ、バリアフリー設備だったら、最高なんだけどな。(編集長 原 正幸)

「からだ館」通信に対するご意見・ご質問・ご感想は、以下まで。

☎0235-29-0806

karadakan@ttck.keio.ac.jp

全日本社会人落語協会副会長・作家 樋口 強 先生の講演

地域で支える緩和ケア～心に笑いを、体に癒しを！



がんを乗り越えてきた自らの体験を元にした創作落語です。

落語の他にも「生きているだけで金メダル」の講演や寸劇があります。楽しい時間をいっしょに過ごしませんか？

日時：11月7日(土) 13:00 開場 13:30 開演

場所：鶴岡市中央公民館

入場は無料ですが整理券が必要です。

詳細は10月15日号の広報つるおかをご覧ください。