



# からだ館通信

第14号(2011年4月1日号)

バックナンバーは、<http://karadakan.jp>でお読みいただけます

慶應義塾大学先端生命科学研究所

からだ館 がんステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1  
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内  
TEL 0235-29-0806 FAX 0235-29-0807

## 4月・5月の行事

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

- 4/1 にこここ倶楽部 (女性センター)
  - 4/22 出前講座 酒田市食生活改善推進協議会  
総会研修会にて
  - 5/6 にこここ倶楽部 (女性センター)
- ★見学会・出前講座は  
随時お申し込みを受け付けています。  
(電話番号 0235-29-0806)

## 2011年度 からだ館始動 いろいろな企画でお会いしましょう!

大震災で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。一刻も早く被災地が復興し、皆様に平穏で活気ある日々が戻ってくることを節に願っています。

今年は一月の記録的な大雪に始まり、二月もなごり雪というには多すぎるほど降りましたね。でも確実に春はやってきて、いよいよ新年度のスタートです。

私たち、慶應義塾大学「からだ館がん情報ステーション」は、がんの予防から療養まで、今年度もいろいろな企画で皆様にお会いしたいと思っています。

まず、タバコをやめたいけどなかなかやめられないという方、今年こそは禁煙できるチャンスです。からだ館は禁煙をしたい方をサポートするプログラムを提供します。苦しくなく禁煙できるプログラムに参加してみたい方・興味のある方は「からだ館」までお問い合わせください。五月三十一日の「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙成功者のお話が聞けるイベントも開催します。

からだ館では他にも、食事とがん、リンパ浮腫のセルフケアといった、いろいろなテーマで勉強会を企画しています。また、夏休みには小学生が「命」を体感できる楽しい催しや、昨年も好評だった「自由研究応援隊」も開催します。

好評の「からだにやさしい料理教室」は、食事に関する勉強会を含めて年間4回ほど開催予定しています。

日程が決定しましたら、「からだ館通信」やホームページ、「広報つるおか」等でお知らせいたします。

そして、がん患者さんやご家族のしやべりの場「にこここ倶楽部」は、今年度も毎月第一金曜日、鶴岡市女性センターで開催します。(一月は第二金曜日) 毎回、スタッフが珈琲やお茶をいれて、手作りのお菓子を用意してお待ちしています。リラクゼーションの時間を過ごしてください。

皆様とお目にかかれるのを楽しみにしています。

## スタッフ おすすめ本



昨年大ヒットの歌が本になりました。あったかい気持ちになります。



自分の症状を医師に伝える難しさ解消！読みやすくお勧めです。



糖尿病は自分では気づきにくい病気。口渇、多飲、多尿、疲れやすさなどありませんか？



人間らしく充実した日々を送るために。緩和ケアのことちょっと勉強してみませんか？



見た目は普段と同じ。コツは下処理にひと手間を。家族みんなの食事がいっぺんに作れます。



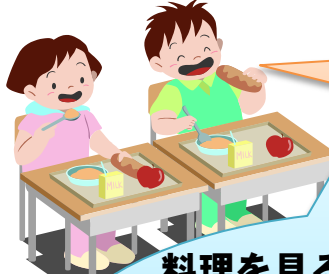
身ひとつで毎日！どこでも！簡単に！文字も大きくイラスト満載で分かりやすい！さあ、はじめてみましょう。

## 新本が入り、からだ館独自の分類で

## 本が選びやすくなりました

からだ館ではこの春、30冊の新本が入り皆さんの手に取ってもらいやすいよう約1300冊全ての所蔵分を新しく細かく図書分類しました。今迄の診療ガイドラインや解説書、疾患別、各治療法、緩和ケア、食事、在宅、闘病記、に加え**心の健康・生き方・家族の愛**など新しいジャンルをもうけました。不安なこと、家族に思いを伝えたい、術後の過ごし方、などその場面場面で異なる、自分にとって必要な本が探しやすくなりました。

からだ館には皆さんにとって大切な一冊があるかもしれません。どうぞお立ち寄りください。お待ちしております。(齊藤彩)



にこにこ笑顔で  
食べることも  
良いみたい

- 料理を見る
- 香りを嗅ぐ
- 噛んで味わう
- 飲み込む
- 消化する
- 脳を刺激する
- 筋肉を使う

## 出前講座行ってきました

2月18日に 羽黒・のうきょう食品加工株式会社さんへ。社員の皆さんの貴重なお昼休みの時間をいただき、からだ館の活動内容の紹介や、がんの治療に情報がどのように大切かという話をしてきました。



3月14日には、JA庄内たがわ助け合い組織ふれあいハッピーの会会員の皆さんのところへ。



からだ館の活動紹介等の他に、頭脳と手などを使った簡単な体操の紹介も、皆さん楽しく参加して下さいました。

両日とも、からだ館から書籍を数冊持っていき、実際に書籍を見ていただきました。図書館というと堅苦しい本が並んでいると思っていらっしゃる方も多いようですが、そんなことはありません！ 大切な情報を分かりやすく載せている本も沢山ありますよ。そのことを多くの方に知っていただきたいと、からだ館スタッフ一同活動しています。

(日下部ゆき)

出前講座は、事前に申し込んでいただければ、無料でお伺いいたします。からだ館見学会も随時予約を受け付けております。

お問合せTEL0235-29-0806まで

# 食べる喜びは 元気の素



## 食べることは 生きる意欲に つながります

左のイラストの中に書かれている言葉・・・ご覧下さい。毎日、何気なく食べていたけれど、「食べる」ということには、こんなに意味があるのです。ご存知でしたか？  
楽しい雰囲気での食事は、からだの五感に働きかけ、心と体に栄養を与えます。主食・主菜・副菜を栄養のバランスよく取り揃え、水分も充分に取りましょう。  
また、年齢や体調に合わせた食べやすい食器具、食欲を起すような工夫された盛り付けで、くつろげる、おいしい、楽しい時間を過ごすことができる食卓にしたいものですね。  
調理に食卓にちよつとした工夫をプラスして、家族や仲間と一緒においしく食べましょう！  
(海藤道子)

## 16回目 にこにこ倶楽部 3月4日

真冬に戻ったような悪天候の中、新しい参加者3人を加え、15人の方々の出席で行いました。

恒例になった誕生月の方をみんなでお祝いした後、こちらも恒例の一か月の出来事や最近感じたことなどを一人ずつ話していただきました。

参加者も増え、ご自身の体調に限らず、テレビで見たインターマッスルを鍛えるフラダンスや脳トレ体操、腹式呼吸を披露して下さる方、イベント紹介をして下さる方など話題も豊富で、アツという間の1時間半でした。



今回は、都合により参加スタッフが少なかったこともあり、後片付けも参加者にお手伝いいただき、本当にありがとうございました。

### 今月のスイーツ イヌのクッキー 三種のマフィン

『にこにこ倶楽部』は、毎月第1金曜日 10:00~11:30 女性センターです。

みなさんの参加をお待ちしております。(佐藤 聡)

## 編集後記

3月11日・・・皆さんはどこで何をされておりましたか？

国内最大の災害となった、東日本大震災。信じられないような光景が連日テレビから流れてきます。この山形・鶴岡が無事であることが不思議で仕方ないほどです。

今、私たちにできること・・・なかなか一言では難しいですが、ひとつ、ひとつの思い、行動が復興につながるのかもしれない。

日々の普通の事、そう、ご飯を食べる、お風呂に入る、暖かい布団で休むも、水の恵みもみんな感謝をしないとイケなのですね。一日も早い復興を心から応援していきましょう！

がんばれ！東北！ ころ、ひとつに！

(海藤道子)

