



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

〒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

7月・8月の予定

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

7/1 にこにこ倶楽部 (女性センター)
7/2 見学会 JA鶴岡大山支所の方々
7/9 見学会 平田地区食生活推進委員の方々
7/27・28・29~自由研究おうえん隊~
(小学生対象)

8/5 にこにこ倶楽部 (女性センター)
8/30 見学会 加茂地区楽遊会の方々

★見学会・出前講座のお問合せ・お申し込みを随時受け付けています。(電話番号 0235-29-0806)

禁煙でせかいを変えよう



タバコの着ぐるみ姿に
買い物客もびっくり

世界禁煙デーでした
五月三十一日の世界禁煙デー、からだ館は庄内保健所とともにタバコの害を知っていただく楽しい催しをイオン三川ショッピングモールで開催しました。タバコに含まれる有害物質の模型やパネル展示、肺の力を調べるテストやタバコに関するクイズに、家族連れや若者など多くの人が足を止めてくれました。

禁煙したい方、応援しています！

「きれいな肺
きれいな歯
きれいな空気でおもてなし」

六月四日には、市民勉強会「きれいな肺 きれいな歯 きれいな空気でおもてなし」を鶴岡市で開催しました。会の前半では、喉頭がんで声帯を取る手術をして声を失った岡崎治彌(おかざきはるみ)さんが、発声器具をつかって貴重な体験をお話くださいました。「私がタバコを吸い始めたころは、まさかこんなことになるとは考えてもいませんでした。自分のように、声を失ってから悔やんでも遅過ぎます。タバコを吸っている人は直ぐにでも禁煙してください。」

一言一言の重み、禁煙への切なる願いを感じました。



左：大竹修一さん 右：岡崎治彌さん

後半のパネルディスカッションも盛り上がりました。タバコの着ぐるみを着て「もくもくマン」になりきった庄内保健所の松田所長がモデレーターとして登場。パネリストは、庄内で禁煙外来や防煙教育に尽力している佐久間正行さん、企業として禁煙に積極的に取り組んできたルネサスセミコンダクタ山形の小林豊昭さんと猪又裕美さんでした。猪又さんは、お子さんがきっかけで禁煙に成功した体験談を、



【もくもくマン】の
松田所長

東北中央病院の医師、大竹修一さんは、禁煙外来で診てきた患者さんの事例から、禁煙達成までの経過を詳しく紹介しました。「タバコをやめられないのは、意思が弱いのではなく、ニコチンに吸わされている」とのこと。ニコチンの性質を知り、適切なサポートを受ければ、禁煙もきっと成功します。歯科医の萩原聡さんのお話は、タバコのお口への影響。親が喫煙していると、その副流煙で子供にまで影響があるという証拠写真に、会場はびっくり。そして薬剤師の阿部鈴子さんからは、禁煙を助ける飲み薬やニコチンパッチ、ニコチンガムについて詳しくお聞きしました。

禁煙、やってみようか！

と思ったらご連絡ください。

タバコをやめたい方をサポートするプログラムを準備しています。ホームページでもご紹介しています。

<http://karadakan.jp> (画面右上部から入れます)

「庄内禁煙応援団」の団員を募集中！

禁煙を応援して下さる方、どなたでも団員になれます。団員希望者には、オシャレな禁煙ステッカー10枚をプレゼント。詳細は、からだ館まで。

一緒に禁煙の輪をひろげましょう！



参加者で
「庄内禁煙応援団宣言」

生き生きと語ってくださいました。歯のホワイトニング等の苦勞に、会場から笑いがわきました。来場者からは、「禁煙したいが本場にやめられるか心配」との声があげられました。これに対して大竹さんは、「必ずやめられます！失恋だつて、別れてすぐは会いたくて仕方ないけれど、時とともに少しずつ落ち着くでしょ。タバコも同じ」とユーモアたっぷりに回答。場内は笑いに包まれました。(佐藤・日下部)



からだにやさしい料理教室～からだにやさしいカフェメニュー～

6月11日(土)鶴岡市女性センターにおいて、からだ館料理教室が開催されました。少し延期をしていました・・・お待たせして申し訳ありませんでした。

今回のテーマは、「カフェメニュー」。

野菜をたくさん使った「ミートソース」・今が旬のアスパラガスのサラダそして米粉を使ったドーナッツとほうじ茶を使ったラテを作りました。

はやく～



参加者は15名。毎回参加の方々の中に、かわいい子供たちの姿がちりり♡ちりり.....今回は初めての試みで「親子参加」を受付けました。1年生から中学生まで全部で5人！みんな、目は真剣です！ひとつひとつ丁寧に作業をしている姿は、本当にかわいい！「食べること、好きになってね！」とスタッフ一同、心をこめてサポートさせていただきました！今回、人気があったのは、「手作りマヨネーズ」！「卵・酢・サラダ油だけ」で作れることに、びっくり！ 全員、上手に作れました。

たのしい？

!(^^)!



出来上がりはこちら！お店屋さんみたいでしょ！皆さん、はなまるの1日でした。今回のレシピは、「からだ館」で無料配布しています。次回は9月頃、予定しています。(海藤道子)

19回目 にこにこ倶楽部 6月3日

梅雨入りしたかと思わせるような曇り空の中、初参加の方も含め20名の方がとびっきりの笑顔で参加してくれました。

今回は、新しい出会いあり、なんと10数年振りの再会ありの嬉しい会になりました。

季節柄山菜採り、登山など山の話に、花や野菜など庭の話が話題にのぼり、うまく体と相談しながら皆さんがパワフルに毎日を過ごしている様子が伝わってきます。

今月のスイーツ美味しいワッフルとお茶をお供に話が弾みます。

近況報告では、散歩途中のかわいい珍客(?)の話など大爆笑の話も飛び出して、涙を流して笑う本当に楽しい会になりました。

『にこにこ倶楽部』は、毎月第1金曜日10:00～11:30女性センターで開催しています。

お気軽にいらして下さい。みなさんの参加を、お待ちしております。(齋藤貴子)



キミが主役の3つの探検

今年もやります！自由研究おうえん隊

大好評企画「自由研究おうえん隊」。昨年は鶴岡市科学展社会科展で優秀賞を獲得した参加者もいました。

今年のプログラムは ↓こちら

- 7/27 あおぞら探検隊 きれいな空気は地球を救う
対象小学5年～6年生
- 7/28 病院探検隊 災害を生き抜く力を身につけよう
対象小学4年～6年生
- 7/29 食べ物探検隊 お弁当を作るとなにかがみえてくる
対象小学3年生～6年生

たくさんの応募まっています。詳しくはからだ館ホームページで！(齊藤 彩)

2011年5月からスタッフに加わった齋藤貴子です。勉強会の企画と運営を担当です。慣れないパソコン作業に四苦八苦の日々ですが、からだ館で新しい出会いあり、再会あり、新鮮な毎日です。出会いを大切に、少しでも皆様のお力になればと思っています。



編集後記

東日本大震災から3ヶ月余りたちました。原発など悪いニュースが海外に配信されましたが、略奪や列への割り込みが無いなど日本人の善いところも全世界に伝えられました。こういった日本人の美德を活かしながら若い世代が『誇れる日本』を復興してもらいたいですね！

また私事ですが、入院して常に感じるのは「人は支えられている」ということです。被災地でも節電でも相手や見えないその他大勢の人を思いやり、支え合いながら生きていく姿はこれからも日本人の中で脈々と受け継がれていくと思います。

ぜひそんな日本であってほしいと思いました。

PS「あいさつぼうや」(覚えてるかな?)のCMは毎日見ると辛くなりましたね。(加藤正志)

