



6月～8月の予定

- 6/5 にこここ倶楽部
- 6/25 健康大学「認知症」～講義編～
- 6/30 健康大学「認知症」～調理編～
- 7/3 にこここ倶楽部
- 8/1 自由研究おうえん隊 (3,4年生)
- 8/3 自由研究おうえん隊 (5,6年生)
- 8/7 にこここ倶楽部

★ からだ館 開館時間

月～金曜 午前9時から午後5時まで
尚、諸用のため、スタッフが不在の場合
があります。ご了承ください。

※致道ライブラリー開館中は、図書館
のみでも利用ができます。
ぜひご来館ください。

開催
予告!



2015年度 第2回 からだ館健康大学

「認知症 これだけ

知っときゃ怖くない!!!」



何かと不安な認知症。予防はできるの? 見つかるきっかけは?
なったらどうすればいいの? 近所や親戚にいるのだけれど…
年をとれば仕方ないことだからこそ、なにかできるはず。
専門家から「私たちにできること」を学びましょう

今年もやってきました! 自由研究おうえん隊!!

今年は研究室を飛び出して、農家レストランと体育館
が会場です。乞うご期待!! (定員 各20名)

① 5・6年生向け:

「ココにもいるよ!! 見えない生きものたち」

微生物を通して、私たちの生命の循環を考えます

日時 8月1日(土) 9時～15時30分

会場 菜あ (山形県鶴岡市福田甲41)

持ち物 参加費500円(昼食代含む)

筆記用具 飲み物 帽子

汗拭き用タオル



② 3・4年生向け:

「めざせ! 体育のヒーロー～ひみつの特訓～」

運動が苦手でも楽しく体を動かす方法を学びます

日時 8月3日(月) 9時30分～15時30分

会場 朝陽武道館 (小真木原運動公園内)

持ち物 筆記用具 飲み物 昼食 上履き 着替え

汗拭き用タオル



<お申し込みの方法>

7月6日(月)(当日消印有効)まで、往復はがき(一枚に一人分)に
住所・氏名(ふりがな)・性別・学年・電話番号・本人の決意(一文で可)を記入の上、
慶應義塾大学からだ館(〒997-0035 鶴岡市馬場町14-1)まで郵送してください
※応募多数の場合は抽選。詳しくはからだ館ホームページ

<http://karadakan.jp/> をご覧下さい

◆講義編

日時 6月25日(木)午後1時30分

講師 佐藤 健一氏 (山形県作業療法士会 理事)

(尚、広報つるおから5月号の講師肩書きに一部
誤りがありました。訂正しお詫びします)

会場 鶴岡タウンキャンパス メディアスタジオ

◆調理編

日時 6月30日(火)午前10時

講師 茨木 清子氏 (管理栄養士)

会場 鶴岡市中央公民館女性センター

◎参加費 500円

◎定員 16名

◎申込 からだ館 両日参加可能な方優先

電話 29-0806

FAX 29-0807

メール karada-kan@iab.keio.ac.jp

スタッフ不在の場合があります。

今後の予定

◎七転び八起き!

転んでも寝たきりにならない方法(仮称)

開催予定 9月下旬 口コミ対策

◎特別企画 患者の力

開催予定 11月下旬 患者中心の医療とは?



健康大学 開催報告

その1

「健康はお腹から 腸内細菌のひみつ」

「講義編」：講師は村上慎之介先生（慶應義塾大学政策・メディア研究科博士課程）。最近話題の腸内細菌について伺いました。

「腸内細菌は個人差があって、ヨーグルトも合う合わないがあるから、2週間試してみて合うものを探しましょう」「単におなかの調子の問題だけではなく様々な病気の原因になるので、腸内細菌のバランスと、それを育てる食事のバランスは大事です。」

ヨーグルトの表示を確認したり、クイズで振り返りをして、楽しく学ぶことができました。



表示はどうか？



全問正解！！

「調理編」：講師は管理栄養士の小川豊美先生。食事だけでなく、からだを温めたりよく噛むことで腸内細菌を活性化できることを知りました。



<献立>
モスクのスープ
鶏肉の塩こうじ漬け蒸し焼き
野菜のヨーグルトかけ

その2 特別企画 「気持ちの良い排せつを長く続けるために 第2弾」

大好評だった2月に引き続き、講師はNPO法人コンチネンス協会北陸支部長榎原千秋先生です。先回同様、とても楽しく和やかな会となりました。「排せつ」に関する体の仕組みや男女差を学び、言い出しにくい問題だけれども大切なことであることを再認識しました。

「排せつがコントロールされていることが大事」ということで、吸水パッドの実験も行いました。初めての方も多く、興味深々…



鶴岡はいいとこやねえ～

それぞれ手触りは…！！



<編集後記> 2回の健康大学で印象に残った事が2点。それは、私にはMy腸内細菌がお腹にいて、そして吸水パッドが進化していること。当たり前と思うのですが、何気なしに食べていたヨーグルトがたまたま私に合っていて、問題なく元気に暮らさせているのだと知りました。そして、今時の吸水パッドの種類と吸収量のすごさ。これが販売されているということは困っている人が大勢隠れているんだということですね。さあ語りましょう！！「コンチネンス」次もやりますっ！！(N.F)

にこにこ倶楽部

最近聞いた素敵なお話

にこにこ倶楽部歴5年のKさんが、定期検査で不安になった経験を話してくださいました。



父の日のランチョンマット

Kさん「検査の担当の人がいつもと違う感じなんよ。ほかの先生を呼んできて へ～って言うのよ。でもなにも言ってくれないもんだから不安になっての～」

(一同)「そんなこと、あるよの～」

Kさん「で、私は覚悟を決めたな。貯金全部おろして、昔やった一人旅をしようと思ったら楽しくなってきたよ！！」

(一同)「え～～～っ!?!」

でも、その計画がすてきでした。

Kさん「2週間後、意気揚々と結果を聞きに行ったら、何もなくて拍子抜けしてしまって…!」

(一同)「拍手!!!」

にこにこ倶楽部は、がんの患者さんとその家族のためのサロンです。毎月第1金曜日 午前10時～11時30分 鶴岡タウンキャンパス3Fで開催しています。(参加費300円 予約不要)



前号までのあらすじ

平成19年に進行性胃がんステージ4と診断され、胃の全摘手術を受けた。術後、脾炎と脊柱管狭窄症を発症し200日を超えつらい入院生活を経て平成24年4月に退院。しかし、7ヶ月後肺への転移が判明し化学療法を開始。再発のダメージは大きく、全ての地域活動をやめて治療に専念することを決意。不安定な病状に葛藤を覚えつつ、再びがん向き合うことになる。

リレー闘病記

60代男性 Tさんの場合 パート4

からだ館ではがんを患っている方の相談業務をしております。その中で同じ病と闘っている方のお話を聞きたいという声が多く寄せられます。そこで皆様から寄せられた闘病記を「リレー闘病記」として掲載しています。

肺がん治療に当たっては、「これまでの経験や文献、医師の助言から現状を正確に知ること」「効果的治療法は何かを知り、自身が決めて実践すること」に尽きるように思います。そういう意味でも、からだ館スタッフのみならず皆さんの助言や、情報提供は大変ありがたいものでした。

(次号へつづく)