



# からだ館通信 47号

2017年10月30日発行

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

〒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

からだ館  
10周年記念

## 自分、仲間、地域を まるごと元気に！

### 鶴岡発の

## コミュニティヘルスをつくろう

参加無料

申込必要

2007年11月に活動を始めたからだ館が、今年10周年をむかえます。

市民へのがん情報提供に始まり、健康をテーマにさまざまな企画を開催してきました。

10周年を記念した今回は、からだ館では初のカフェスタイルで「からだ館健康大学」を開催いたします。飲み物を飲みながら、各地で先進的な地域コミュニティ活動をされている皆さんのお話をお聴きし、鶴岡発のコミュニティヘルスと一緒に考えてみませんか？

開催日時 11月19日(日)

13時開場 13時30分開場

会場 三川町いろり火の里なの花ホール

内容

- ・ からだ館10年の活動から見えてきたこと
- ・ 「カフェ型コミュニケーションで健康に」

【話題提供者】

孫大輔さん みるくるカフェ主宰

小泉圭司さん NPO元気スタンド代表

瀬尾利加子さん みどりまち文庫連携コーディネーター

「ファシリテーター」

広石拓司さん 株式会社エンパブリック代表取締役

体験しよう！ ワールドカフェ

・ 慶應鶴岡の活動 慶應義塾大学先端生命科学

研究所所長 富田勝

参加費は無料ですが、定員80名で申込みが必要です。

お問合せ・申込先はからだ館 ☎29-0806

申込締切は11月10日(金) 定員になりましたら締め

切らせていただきます。



孫大輔さん 東京都在住  
東京大学医学部卒。大学研究員。家庭医。2010年より市民と医療者がフラットに対話できる場「みるくるカフェ」を主宰している。



小泉圭司さん 埼玉県在住  
押し付けのない介護予防をコンセプトに埼玉県幸手市にコミュニティカフェ「元気スタンドぷりズム」を開設。2012年からは「くらしの保健室」実施。



瀬尾利加子さん 鶴岡市在住  
市内で医療と地域がつながる「みどりまち文庫」を運営し、地域包括ケアシステム構築の中で新しい価値創造に挑戦中。



広石拓司さん 東京都在住  
「思いのある誰もが動きだせ、新しい仕事を生み出せる社会」を目指し、場づくりや仕事づくりのためのツールやプログラミングを提供中。

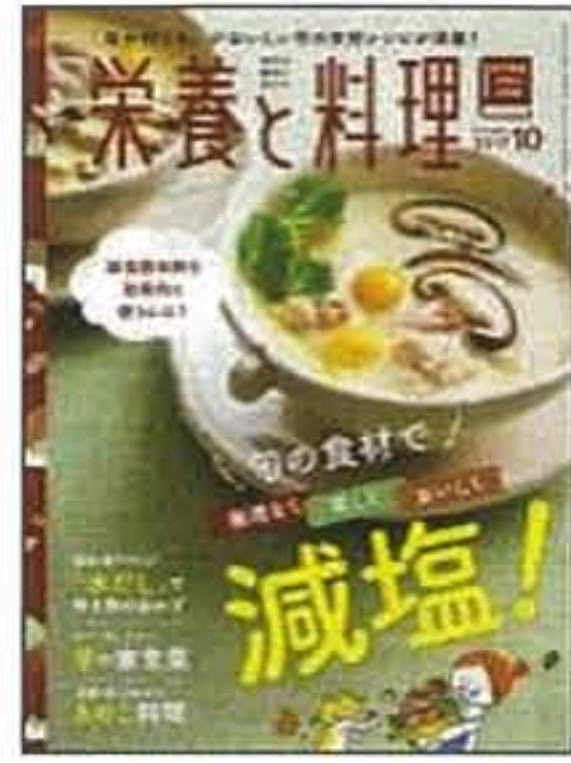
個人個人がイキイキ自分らしく活動することで地域も元気になる。楽しく幸せに暮らせる魅力的な地域コミュニティづくりのために何ができるかを楽しく考える会です。

参加の方には、からだ館の活動と、そこで出会った素敵な方々を掲載した10周年記念誌「花咲かせ人」をお渡しいたします。ぜひご参加ください。



# 読書の秋 おすすめ本

致道ライブラリーにあるからだ館には、疾病や治療、予防、闘病記、食事の本など約1400冊あります。また疾病のみならず一般の読み物としても読みごたえある書籍もたくさんあります。まずは一度足を運んでみませんか？どなたでもご利用いただけます。



館内には「栄養と料理」などの雑誌もあります。貸出はできませんが椅子に座ってゆっくり見ていただけます。毎日の料理にお悩みではありませんか？併せて塩分やカロリーなどについても学べますよ。健康は「食」から！どうぞお役立てください。



更年期でも益々輝きたいあなた。症状を学んで自分の身体と向き合しましょう。楽しく読めマス。  
監修 善方裕美  
発行所 主婦の友社



寒くなりひざが痛んできませんか？文字も大きく読みやすく、膝の痛みを治す健康体操もついてます。  
著者 八木貴史  
発行所 主婦の友社



認知症の告知は3人の子供を連れて離婚した46歳の時。その後の20年を希望に変えた著者のメッセージが気付きをくれます。  
著書 クリスティーン・B  
発行所 大槻書店



## にこにこ倶楽部

毎月第一金曜日に鶴岡市タウンキャンパス3階のセミナー室を会場に、午前10時～午前11時30分で開催している、がん患者さんやそのご家族が集うサロンです。参加費お一人300円で、参加申込は必要はありません。同じような経験を持つがん患者さんやご家族が出会い、日ごろの思いや悩み、情報を分かち合える場です。お茶を飲みながらリラックスしたひと時を過ごしませんか？  
休日の関係やからだ館の都合により開催日変更の場合もあります。



### 今後の開催日程

- ・11月 第二金曜日の10日
- ・12月 1日
- ・1月 第二金曜日の12日



### 編集後記

先日「にこにこ倶楽部」のメンバーが自主開催の日帰り旅行で肘折温泉に出かけられました。入浴やこけしの絵付けを楽しまれたそうです。出来上がったこけしを紹介します。チャームポイントは頭の紅葉ということで「もみじ」ちゃんと命名されたそうです。かわいいですね～。

(K)



チャームポイントの「紅葉」です

## 鶴岡市健康の



毎年恒例の鶴岡市「健康のつどい」今年は10月8日に開催され、からだ館も参加しました。からだ館の活動紹介ポスターと書籍を展示し、からだ館を宣伝してきました。  
からだ館をご存じない方もまだまだおられる現状です。「誰でも入れるのね」との声も聞かれました。そうです！からだ館がある致道ライブラリーには誰でも入れるのです！興味のある方はお電話ください。  
からだ館 29-0806



## 「リレー闘病記」

今回はお休みです

からだ館では健康に関する情報探しのお手伝いという形で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。前号46号まで掲載してありました「60代女性Sさんの場合」は、終了いたしました。新しいシリーズを只今準備中です。