



からだ館通信

第8号(2010年4月15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

もりだくさん！新年度のからだ館

新年度、私たち慶應義塾大学「からだ館がん情報ステーション」には、新たな仲間が加わりました。一同、力を合わせて、地域の皆様に「元気」をお届けしていきます。

メンバーだけではありません。からだ館には新しい書籍も増えました。今月は食事に関する彩り豊かな本、さらに庄内在住の著者の本をご紹介します。

ちようど、お隣の鶴岡公園の桜もほころび始めましたので、お花見ついでに、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

企画や催しも盛りだくさんです。

毎回、楽しく学べる「からだ館勉強会」、次回はストレス解消を一緒に実践しましょう。

がん患者さんとご家族のおしゃべりの場「にこにこ倶楽部」は毎月第一金曜日。お菓子とお茶でホッと一息リラックスしてください。

庄内の旬の食材を生かす「からだにやさしい料理教室」は季節毎に開催（詳細は裏面）。

また、コミセンなど各地にお届けする「出前講座」も随時受け付けています。テーマはがん予防や食生活などリクエストにお答えします。

(からだ館リーダー 秋山美紀)

5、6月の行事

詳細は慶應義塾大学からだ館まで

5月7(金) からだ館にこにこ倶楽部 (鶴岡市女性センター)
がん患者さんとご家族のためのサロン

5月22(土) からだ館料理教室 (鶴岡市女性センター)
「海の幸をおいしく食べよう」

6月4(金) からだ館にこにこ倶楽部

6月5(土) からだ館勉強会(にこにこ)
「ストレスと上手につきあおう！」



出前講座の様子
(3月31日、於鶴岡市老人福祉センター)

お昼寝と読書とヨガが趣味のたくさん食べる二児の母です。得意なポーズは鳩のポーズ！がみがみかあちゃん改め毎日楽しく過ごすことを目標としています。皆様の気持ちに寄り添えるよう努めていきます。



齊藤 彩
さいとうあや



日下部 ゆき
くさかべ

何も特技などない「普通の母ちゃん」ですが、人には「肝っ玉母ちゃん」と言われます。こんな私でも、誰かの何かのお役に立てればという思いと、人との出会いを大切に小さなことからコツコツと頑張っていきたいと思っています。

からだ館の新しい面々です

看護師ですが、私もまだまだ勉強中。皆さんのお話を聞きしながら、ともに考え、少しでもお力になれるように、そして、「ありがとう」と言っていただけのようになりたいと思っています。ちなみに、からだ館スタッフ最年長？



佐藤 聡
さとうさと



加藤 正志
かとうまさし

自分がん患者ですからその経験を活かしながら、他のがん患者さんのちからになれるように頑張っていきたいと思っています。がん患者会「にこにこ倶楽部」をもっと広めたいと思っています。得意技は「枯れたオヤシの独り言」です。

私たちと一緒に活動をしてくださる「からだ館サポーター」を大募集中です！

からだ館では三月二十七日（土）、鶴岡市女性センターに於いて「からだにやさしい料理教室」を開催しました。

男性二名を含む、十八名の参加者で行われた今回のメニューは、豚肉と春菊のしゃぶしゃぶ・アーモンドソース和え、ブロッコリーと人參の白和え、あさりのクラムチャウダーおからとバナナのケーキでした。

新陳代謝を高める食材をふんだんに使い、一日に必要な野菜の摂取量も実際に見て確認しました。

特に、おから入りのケーキは、「しっとりしておいしい」「かおりも気にならない」と好評でした。

他にも、「水にとかないでとろみを

春、免疫力をつけて元気に過ごそう

第六回 からだにやさしい料理教室

つけられる米粉は、便利でこれからも使ってみてみたい」「豆乳の種類もいろいろあるのがわかり、工夫して役立てたい」との声が聞かれました。

会食の前は、前回同様、「免疫力とは」「ファイトケミカルとは」などクイズ形式で学び、「物知りになり、頭も心も豊かになりました」とのうれしい感想もいただきました。

今回は、『海の幸をおいしく食べよう』のテーマで、五月二十二日開催。受付開始は、五月十日から。

参加者の皆さんのあたたかい声に励まされ、スタッフ一同多くの方の参加をお待ちしています。

(佐藤 聡)



レシピはからだ館に揃えてあります。



海藤道子のからだ館レシピ

～おからとバナナのケーキ～



<材料 オーフズプレート1枚分>

小麦粉……カップ1 フレーンヨーグルト……カップ1
おから……カップ1 ベーキングパウダー……大さじ1
バナナ……4本 卵(室温に戻す)……4個
砂糖……大さじ5 バニラエッセンス……少々
塩……ひとつまみ

<作り方>

- 1おからは、軽く乾煎し、冷ます。
- 2小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 3バナナはフォークでつぶしておく。
- 4ボールに1と2以外の材料を入れてよく混ぜ合わせ、次に2のバナナ、最後にふるった粉をさっくり混ぜ合わせる。
- 5オーフズプレートに生地を流し、180℃で30～40分焼く。

今回の料理教室は五月二十二日（土）お申し込み方法は、からだ館までお問い合わせください。

第五回

「にこにこ倶楽部」



がん患者さんとそのご家族がお互いの経験を話し合い、分かち合う第五回の「にこにこ倶楽部」が四月二日に女性センターで行われました。

当日は寒の戻りで若干参加者が少なかったのですが、スタッフの海藤さんの手作り桜シフォンケーキと「にこにこ倶楽部」スペシャルブレンドのコーヒーを飲みながら、話に花が咲いていました。

会話のなかで一番に盛り上がったのは「鶴岡の有名人」の方の話でした。有名人の「となり」に住んでいると色々な「事件」が起こったり、外国の方と友達になったりと私たちにはわからないご近所の「ご苦労」が垣間見られました。今回も沢山のにぎやかな会話がそこかしこで広がっていました。

「にこにこ倶楽部」ではみなさんの体験談以外にも様々な会話で日ごろのストレスが発散出来る場です。

今回は五月七日（土）。会費はお茶とお菓子代で三〇〇円です。ぜひ興味のある方はご参加ください。

お待ちしております。

(加藤 正志)

原 正幸編集長 ありがとうございました

「からだ館」スタッフで、ニューズレターの編集後記担当の我が編集長・原正幸さん。楽しく、また食いしん坊なコラムで楽しませてくれました。

病氣療養中でしたが、いつも明るく、温かく私たちスタッフにも色々なことを笑顔いっぱい教えてくれるカッコいい原さんです。

しかし、残念なことに平成22年3月28日にご逝去されました。

原さんはこれからもずっと、仲間です。教えて頂いたことをみんなで発信していきます！原さん、空の上からずっと力を貸して下さいね。

