



# からだ館通信

第13号(2011年2月18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

## 2月・3月の行事

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

- 2/6 あさひ健康のつどい(展示参加)
  - 2/18 羽黒・のうきょう食品加工(有) 出前講座
  - 3/1~3/4 致道ライブラリー書籍点検のため休館  
※この期間、からだ館も休館となります
  - 3/4 にこにこ倶楽部(女性センター)
  - 3/14 JA庄内たがわ 出前講座
  - 3/26 料理教室(女性センター)
- ★見学会・出前講座も随時受付けています



山ぶどうが  
おいしい  
あさひ地区



ご参加ありがとうございました

家族のために自分のために、健康であること、生活する場所を大切に、そして、地域の言葉を大切にする心がけを学ぶこともでき、一日になりました。

(海藤道子)

## あさひ健康のつどいに参加

今年の初めから降り続いた大雪も少し落ち着いた二月六日、「あさひ健康のつどい」が鶴岡市あさひ地区で開催されました。毎年、この時期に開催されていますが、からだ館は今年が初参加、すてきなご縁をいただきました。

**今年のテーマは、「和と話と輪で健康」**

和は、「和やか」。話は、「コミュニケーション」。輪は、「つながり」。同じ「わ」の音から、こんなにも大切なものを教えてもらえますね。

からだ館もあさひ地区の皆さんとたくさん輪が広がるように願いながら、私たちの活動を紹介するパネル展示や資料配布、そして、からだ館おすすめの本の紹介を紹介させて頂きました。思い思いの本を手にながら、からだ館の場所を聞いて下さる方も多く、和やかな時間を共有することができました。

また、からだ館とつながりを持ってくださっている庄内保健所の松田所長の健康提言、そして黒羽根整形外科病院の黒羽根洋司先生の講演会も催されました。



## ★新刊紹介



片まひの生活/日井喜久江著

脳出血を発症した為に、左片まひとなった著者が自ら考案した、**生活の知恵**の数々は圧巻です。病を経験された女性たちは「家事」という自分の居場所に**戻りたい**と思っています。炊事・洗濯・アイロンかけ・そしてオシャレに至るまでアイデアがいっぱいです！写真付きの説明もわかりやすい、素敵目線の一冊です。  
からだ館分類 Zの所にあります。



からだ館の本が

探しやすいくなりました



からだ館も開館から三年三カ月になり、徐々に本の数も増え、本棚も狭くなってきました。そのため、利用者の方々から「本が取り出しにくい」と言われることもしばしば。そこで、今までの分類に新しい項目を加えて、探したい本を見つけやすくしました。

例えば部位別では、今まで消化器として、ひとまとめになっていたものを、「食道」「胃」「大腸」「肝臓・胆嚢・膵臓」というように、細目に分けました。

また療法・用途別でも、新たに「心の健康」「死と向きあう」「生き方」の分類を設けました。

庄内プロジェクトの開始と同時に寄贈された「緩和の百冊」も、館内での閲覧だけで不便をおかけしていましたが、貸出が出来るようになりました。

がん療養の最新情報をわかりやすく掲載している雑誌、「がんサポート」は、今月号は栄養と食事がテーマ。

治療効果を高めるためにも食事は重要で、口から食べることを大切にしようという取り組みなどが特集されています。これからもより使いやすい、役立つ図書館を心がけたいと思います。たくさんの方のご利用をお待ちしております。

(佐藤 聡)



# 今年も行きます 出前講座



## お待ちしております からだ館見学会

去年は、たくさんの皆さんに、お声をかけて頂き、「からだ館の出前講座」もさまざまな場所で行う機会を頂きました。ありがとうございます。今年も変わらず、皆さんの町へお伺いさせて頂きたいと思っております。

「からだ館って何ですか?」「がんになった時、まず、どうすれば良いの?」「食事の事、聞きたいです...」皆さんからテーマを頂くことも多くなりました。

今年も引き続き、出前講座でひとりでもたくさんの方にお会いしたいと思います。

「からだ館、行ってみたいのですが...」「1400冊の本、どんな本がありますか?」「町内会で見学させて下さい」はい、このような時は直接、からだ館をご案内させて頂いています。本にも、スタッフにも、直接触れて下さい!おひとり様からでも、グループでも大歓迎です。

見学会も、皆さんと出会うことのできる、からだ館の宝物のひとつです。

**どちらも事前にお申し込みをお願い致します。**  
からだ館のこと、たくさん知って下さいね!

TEL:29-0806 FAX:29-0807



「この年齢になってみんなにお祝いをしてもらえて嬉しい」と喜びの声をいただきました。スタッフも皆さんとの温かい交流を感じる事ができて、たくさんの元気を頂いています。節分に思いを込め、皆さんに益々福がありますように願っています。

**にこにこ倶楽部は毎月第一金曜日10時から女性センターで行っています。**  
お気軽にいらして下さい。

お待ちしております。

(齊藤 彩)



立春大吉!

倶楽部

にこにこ

二月四日(金)鶴岡市女性センターでにこにこ倶楽部が開催されました。暦のうちでは春ですが、まだまだ雪深い毎日です。

その為か、当日は除雪の苦労話が多かったですね。皆さん、大雪の中、参加して頂き 本当ありがとうございます。

今回の手作りスイーツは

恵方巻きに見立てた米粉のロールケーキと、レモンのシフォンケーキです。実は先月からその月のお誕生の方のお祝いを行っています。その際に参加者の方が横笛とハーモニカでハッピーバースデーの伴奏をしてくれるようになりました。お誕生月の方からは、

### 編集後記

正月過ぎから雪・雪・雪!寒い2011年1月でしたね。我が家の19歳になる老猫も、寒くて身の置き所に困っている様子。あいにく、コタツがない我が家では、ファンヒーターの温風吹き出し口が彼女の定位置!皆さんは雪かきに追われて暖をとる暇もなかったのではないのでしょうか?もう少し続く寒さですが、確実に明るい時間が長くなってきていて、春が近いことを感じます。

春まで、腰痛・転倒・風邪など御留意ください。



## Cafe からだにやさしいカフェメニュー

小学生以上~

### 春休みです。親子参加も受け付けます

「雪解けのころには、皆さんとお会いしたいですね。」そんな会話で終わった前回の料理教室から3カ月。11回目となりました料理教室を開催いたします。

今回は、野菜をたくさん使ったミートソーススパゲッティを中心においしいかんたんお菓子も予定しています。(仕入れにより変更有)おひとり参加はもちろん、今回はお子さんとの2人1組のペア参加も大歓迎致します!好評を頂いています、「知っ食」コーナー(ミニ勉強会)もお楽しみに! ご参加お待ちしております。(海藤道子)



日時: 3月26日(土) 10:00~14:00

場所: 鶴岡市女性センター 調理実習室

会費: お1人 ¥1000 親子ペア ¥1500 (材料費として)

お問い合わせは、お気軽にからだ館まで 29-0806

広報誌つるおか 3月1日号に詳細が載っています。