



あらためまして、からだ館です

鶴岡公園向かい
鶴岡タウンキャンパス2階の
このあたりにあります



2007年の開設から17年目を迎えた慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館。

でもいまだに「からだ館ってどこにあるの?」「何をしているところ?」と聞かれることがあります。

そこでリニューアル第1号では、「からだ館のい・ろ・は」をご紹介します。

い からだ館は慶應義塾大学先端生命科学研究所のプロジェクトのひとつです。プロジェクトリーダーは、同大学環境情報学部教授の秋山美紀さん。2007年の開設から今まで総勢17名の庄内在住者が現地スタッフとなり、地域住民のみなさんと企画運営を行ってきました。現スタッフは、齋藤彩、小林まゆみ、瀬尾利加子、長谷川結の4名です。

開設当初は「がん」に特化した取り組みをしていましたが、近年はキャッチフレーズを「みんなの健幸ステーション」に変更し、地域に暮らす人たちが生涯にわたって健康的で幸せな生活を送るための「ヘルスリテラシーを蓄える場づくり」を行っています。ヘルスリテラシーとは、健康に関する情報を理解・活用し、健康の維持や増進に役立てる「力」のこと。からだ館では現在、自分が元気になる、仲間が元気になる、地域コミュニティが元気になる、そんな良い循環と元気の輪が庄内に広が

ることを目指し、次のような活動を行っています。

ろ からだ館の活動

1. 調べる・探す

致道ライブラリー内にがんを中心に病気の治療や予防、健康維持などに関する書籍を1700冊所蔵しています。これは庄内にがんなどの情報を集める場所がなかった開館当時に始めた活動で、致道ライブラリーの受付にて利用者カードを申請すれば誰でも本を借りられます。必要な情報の探し方がわからない場合は、スタッフがお手伝いしています。



致道ライブラリー内のからだ館コーナー



庄内地域で活動している人や団体を紹介するコーナーです。
ご自身に合うコミュニティ探しの参考にしてください。



facebook



難病カフェ in 庄内

2019年に発足した難病の当事者、ご家族、友人たちが集まり、経験や思いを分かち合い交流するコミュニティ。カフェは不定開催。詳細はFBなどでご確認を。

対象：当事者、ご家族、関心のある方、どなたでも参加OK
会費：200円
問い合わせ：難病・障害コミュニティにじいる
電話：050-3553-4088
E-mail ncshonai556@gmail.com

「自身の難病に悩んで落ち込んでいた当時、年1回開催されていた「難病交流会」に参加した梅津さん。自分と同じように周囲の人に病気のことを話せない人が多いことを知り、「もっと気軽に集まれる場所があれば」と感じました。2019年頃、タイミングよく仲間に出会い、難病カフェを発足。以来、年に3〜4回ほど開催しています。参加する皆さんの共通の悩みは「病気を受容すること」

「仕事」「病気に対する周囲の理解」とのこと。自分の病気の経験を活かした活動をしていきたいと話します。障害があってもなくても外出し、心身のケアに満ちた庄内を願いながら活動中です。



元気の
わ
つくり人
①

代表 梅津 真由美 さん
難病カフェ in 庄内

健幸ゲームマスター 養成講座のお知らせ

からだ館では「健幸」な人生を送るためのヒントが詰まったオリジナルゲームを2つ作成しました。現在一緒に広めてくれる仲間を募集しています。1回の参加であなたもマスター!

次回開催日 11/15 (金)
13:00~16:00

会場 鶴岡タウンキャンパス3階 SA
内容 健幸かるたと健幸すごろくの
実践体験

参加費 500円
(すごろく一式と
認定証などの材料費)



自分の体も1年間頑張ってくれました。病を超えて今年も元気です。親とご先祖様にも感謝。



た 誕生日
親と自分に
ありがとう

「健幸かるた」には、病に直面している人や克服した人などその体験をした人だからこそ生まれる言葉がたくさん詰まっています。この札もその一つ。産んでくれた親だけでなく、今生きている自分の体にも感謝する。命は体がちゃんと働いて機能してくれているからあるもの。そのことに改めて気づかせてもらいました。

からだ館
健幸すごろく

あたしの好きな1札

からだ館スタッフ 小林まゆみ



慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館
みんなの健幸ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町 14-1
鶴岡タウンキャンパス内
TEL:0235-29-0806 FAX:0235-29-0807

E-mail: karada-kan@iab.keio.ac.jp
URL: https://www.karadakan.jp

バック
ナンバーは
こちらから



お知らせ・募集コーナー

ピアサポート活動 絵手紙教室

・毎月第一火曜日
10:00~11:30
・鶴岡タウンキャンパス
3階セミナー室 SA
・参加費 500円 (要申込)
どなたでも参加できます。
興味のある方はご連絡を。

がん患者サロン ここに倶楽部

・毎月第一金曜日 10:00~11:00
・鶴岡タウンキャンパス3階 SAにて
・参加費 100円
・2024年度の開催日予定日
11/1、12/6、1/17、2/7、3/7
初めて参加される方はからだ館にご連絡ください。

わたしの 人生の終い方 ①

成年後見制度とは

本人の意思を尊重しながら権利や財産を守る法的な仕組みのことです。法的判断能力が不十分な方を対象とした「法的後見制度」と、将来に備えて十分な判断能力がある時に自分で決める「任意後見制度」の二つがあります。ただし、この契約でカバーできるのは本人生存中の財産管理のみで、死後の事務処理については「死後事務委任契約」が必要となります。

成年後見制度を利用して

地域に身寄りの親戚がいない中で一人暮らしを長く続けてきたKさん(80代)は、自分のお金や財産のことをどうするか、よく考えていました。両親が亡くなった年齢を自分が超えたことを機に行動を開始。「任意後見制度」を利用しようと、信頼できる知人に後見人を頼み、一緒に弁護士を訪問しました。結果、後々トラブルにならないように、自分の財産に関する人たちの戸籍謄本を集めることは苦労したけれど、想像していたより料金もかからず、

もし自分が認知症や病気などで判断能力が欠けてしまったら、金銭的な管理や医療費の支払いなどどうしたらよいのだろう。そんな思いがよぎる人注目！からだ館では7/26の健康大学「どうする?! 人生の終い方」で、実際に利用しているKさんの体験談を聞きながら、成年後見制度について学び、考えました。その内容をチャリとご紹介します。

すべての手続きを終えた今は、生きているうちに自分がやるべきことができ清々しい気持ちでいるとのこと。最期まで、大好きな鶴岡で元気に生きていきたいと話してくれました。

参加者の感想、質問

- ・手続きの流れがわかってよかった。実際にどのくらいの期間かかるのか→Kさんは2ヶ月ほどで完了。
- ・後見人や弁護士の財産使い込みトラブルを聞いたことがある→後見人選びはとて大切。適切な人がいない場合は社会福祉協議会で請け負うことも可能。
- ・弁護士の選び方も難しい→最初は社会福祉協議会や市役所の長寿介護課に行くのがベター。
- ・サポート内容は？→契約次第。料金はサポート量や本人の収入によって変わる(月額)

などなど、当日は参加者の皆さん熱心に成年後見制度について学んでいました。次号は認知症の父を取った娘のお話です！

健康大学 「がんと〇〇」 覚えておきたい 医療者とのコミュニケーションのコツ

今年度、からだ館では、「がんと〇〇〇」というテーマで図書展示と勉強会を開催しています。第3回勉強会は「お医者さんに自分のことをちゃんと伝えられない」との声をよく聞くことから、テーマはずばり「医療者とのコミュニケーション」。6/15に日本海総合病院主任医療福祉相談員の佐藤さんから、そのコツを教えてくださいました。



コツ1 医療者と話してみる

困っていることは本人にはわからないから、からだのこと、薬の効果、不安なことを先生に素直に伝えてみましょう。もし上手くできなかつたらその日の担当の看護師に声をかけてください。「大丈夫ですか?」と聞かれ、条件反射的に「大丈夫」と言ってしまうと、問題ないと思われてしまうのでご注意ください。

コツ2 メモを持参する

診察の前に聞きたい内容を箇条書きのメモにまとめていきましょう。先生に言われたことを、その場でメモするのも大事です。ただし、録音は病院によってはNGなどもあるので、事前に確認を取ってください。

コツ3 同席してもらう

医療者と二人っきりだと見えない圧で話せなくなることが多いので、家族や友人に同席してもらいましょう。一人で聞くよりも安心感があるし、診察後も話し合ってもらってより正しく記憶に残ります。

それでもうまくいかない時は…

がん相談支援センターに相談してみましょう
0234-26-5282 (日本海総合病院内 8:30 ~ 17:15)

本人だけでなく家族や友人もOK。相談センターのある病院に通院していなくても相談OK。電話相談、匿名相談もOK。専門的な内容は、担当者がその時わからなくても専門家に聞いて後日伝えます。

2. 出会う・わかち合う

からだ館をオープンしてまもなく、がん治療を経験した人の声から始まったのが、がん患者サロン「ここに倶楽部」です。以来毎月第1金曜日、当事者、がんサバイバー、家族が集い、それぞれの体験や思いを話し、聞き合う場を設けています。



ヘルスケア企画展示の様子

今年度は新たな取り組みとして、テーマに合わせた関連書籍を展示する「ヘルスケア企画展示」を開催しています。今までに開催したテーマは「がん治療をされている方のお化粧」、「医療者とのコミュニケーション」、「身近な人ががんになったとき」。現在は「がんと栄養」を9月9日から10月25日まで開催します。興味のある方はぜひご覧ください。

3. 楽しく学ぶ

実際に「ここに倶楽部」を始めると、食事やセルフケアなど、健康にまつわることを学びたいとの声が届くようになりました。そのためテーマに合わせた専門家を招き、互いに学び、教え合う「健康大学」を開始。さまざまなテーマで開催してきましたが、中には10回にわたる「がんピアサポーター養成講座」の受講者が、荘内病院の「荘内傾聴カフェ」について勉強会が地域の人が遊びながら自分を見つめる「健幸す



「ここに倶楽部」に参加することで、安心感や心の支えを得たとの声が参加者から寄せられています。

4. 広める、知ってもらう

以上がからだ館の活動3本柱ですが、次のような活動も行っています。
●健幸ゲームマイスター養成講座
からだ館では利用者の皆さんと一緒に作ったオリジナルのゲームが二



健康大学「がん治療をされている方のお化粧」では、資生堂ソーシャルエリアパートナーの佐藤さんによるアビアランスケアセミナーを開催しました。

「ごらく」の企画制作に結びついたり、その後の活動に大きく発展するものもありました。
今年度は、致道ライブラリーでの「ヘルスケア企画展示」に合わせた健康大学と、昨年度に好評を博した「人生の終い方、あなたならどうする?!」をダブル開催しています。

は からだ館の場所

鶴岡公園前の鶴岡タウンキャンパス2階です。致道ライブラリーの奥にありますので、わからない場合は致道ライブラリーの受付でお聞きください。

●視察受け入れ

県内外からの視察受け入れもしています。早めに連絡を頂ければがん患者サロンの視察も可能です。

●出前講座

スタッフが指定の場所に伺って、からだ館について紹介する活動です。興味のある方はご連絡ください。
●事前講座
スタップが指定の場所に伺って、からだ館について紹介する活動です。興味のある方はご連絡ください。

ご来館、お待ちしております！