

リレー・フォー・ライフ・ジャパン



2021川越



2021年9月18日(土) 10:00~18:30

川越市産業観光館 小江戸蔵里 広場 ほが(予定)



※ 新型コロナウイルス感染症の影響により企画内容が変わる場合があります。

ひとりじゃない!



今年は蔵里で逢いましょう!

がん征圧に向けた世界最大級のチャリティ活動

中央の写真は、2019年に川越水上公園で行われた、リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越閉会式の集合写真です。昨年は新型コロナウイルスの影響により、集いの機会が失われてしまいました。そして、一年経った今でも、同じような集まり方をするのは困難でしょう。

一方で、長い自粛生活により皆さんの孤独感も強くなっていると思います。今年は、社会の動向を注視しつつ、最大限の感染予防策を行いながら、活動当初からのメインテーマである「ひとりじゃない」を継承した、あたらしいリレーの実現を目指します。

3つのテーマ

Celebrate(祝う)
Remember(しのぶ)
FightBack
(立ち向かう)

主催:公益財団法人 日本対がん協会 / リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会
共催:埼玉県 川越市 城西大学 特別後援:アメリカ対がん協会 後援・協力:厚生労働省 他多数
リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会 公式サイト <http://relayforlife.jp/kawagoe/>
事務局:若海敬司 〒350-0011 埼玉県川越市久下戸1962-2
電話:049-235-0878 / 090-4387-6158 FAX:049-235-0836 メール:waka0878@jasmine.ocn.ne.jp



リレー・フォー・ライフとは?

リレー・フォー・ライフ（命のリレー）は、1985年にアメリカで始まりました。この事業はがん患者さんやそのご家族を支援し、地域社会全体でがんと向き合い、制圧を目指すチャリティ活動です。2020年は、全世界で約30か国、約4,500か所で行われ、日本でも、全国約52か所で開催されています。

リレー・フォー・ライフの使命 ~ Save Lives(人の魂を救う) ~

★三つのテーマ★

★Celebrate(祝う)

がんの告知を乗り越え、今を生きているサバイバーや家族などの支援者を讃え・祝福します。

★Remember(しのぶ)

がんで亡くなった愛する人をしのび追悼します。また病や悲しみと向き合っている人たちを敬います。

★FightBack(立ち向かう)

がんの予防や検診を啓発し、制圧のための寄付を募り、がんで苦しむ人、悲しむ人がいなくなる社会をつくりまします。

リレー・フォー・ライフでは、人生において一度でもがんの告知を受け、がんと共に生きる方を「**サバイバー**」、サバイバーを支える家族や医療従事者、協力者の方を「**ケアギバー**」と呼んでいます。

プログラム(詳細は、該当ページを参照)

10	00 開会式・出発式 ウォーク受付開始	
11	小江戸川越ハートウォーク(川越市内)	P3
15	手形フラッグ作成(本部テント)	P7
16	30 小江戸川越ハートウォーク終了 フリータイム(歩数集計・ルミナリエの設置開始)	
17	00 ルミナリエ点灯 30 寄付金披露、実行委員会等謝辞 45 日没(キャンドル点灯)	
18	00 ルミナリエセレモニー、エンピティテーブル 30 閉会宣言	P7
19	片付け	
		20:00 実行委員解散

アクセス(川越市産業観光館小江戸蔵里)



川越市新富町 1-10-1 本川越駅から徒歩 5 分
駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

新型コロナウイルス感染予防に係る大切なお願い

本日は、ご来場いただき誠にありがとうございます。今年も、新型コロナウイルスに対する万全な対策を行います。ご参加の皆様におかれましても、以下の点について特にご協力をお願いします。

マスクの着用 積極的な手洗い及び消毒の実施 三密の回避

受付時の検温 (37.5 度以上の発熱症状がある方は、入場をご遠慮いただきます)

身体的な接触 (ハイタッチなど)、酒宴・会食は避けてください。

接触確認アプリ「COCOA」「埼玉県 LINE コロナお知らせシステム」の導入をおすすめします。

当日の状況 (天候・感染状況) により、開催方法・プログラムの予定が変更になる場合があります。最新情報は、公式 Facebook・Twitter・ホームページにより公表いたします。

小江戸川越ハート ♥ ウォーク

適度な運動とバランスのよい食事で、健康増進とがん予防!

健康の保持・増進のためには、普段から意識して身体を動かして、適正なエネルギー量を消費するとともに、身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事を維持することが大切です。ウォーキング(歩く)は、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、健康効果が高く、手軽な運動です。肥満や生活習慣病の予防・改善のほか、脳の活性化、ストレス解消、老化防止に繋がります。



楽しく元気よく、季節を感じながら、小江戸の街を歩きましょう!

見慣れた風景にも新しい発見があるかもしれません。

スタート・ゴール会場 小江戸蔵里(川越市新富町 1-10-1) 開催本部テント

スタート受付時間 9月18日 10:00 から ゴール受付時間 16:30 まで

★ハートウォークの目的★

1. 歩いて健康・がん征圧を目指そう!

皆さん自身の体力・体調を考慮して、目標歩数を決め、小江戸の街を歩いてください。なお、目標歩数を達成するための参考として、実行委員会が定めたモデルコースをご用意しています。

「コースマップ」「普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表」をご覧ください。

また、このイベントでは、全参加者の歩いた歩数を集計し、以下の目標歩数を目指します。

目標歩数は みんなで 1,012,000 歩!

この歩数は、2020年に新たにサバイバーとなられた方の人数を参考に決めました。サバイバー一人一人を思い共に歩きましょう。※がん罹患者数予測(2020年)1,012,000人 国立がん研究センターがん統計予測

2. 身近だけど、よくわからない疾患「がん」について知ろう!

がんは、とても身近な病です。日本人の2人に1人が生涯のうちにがんにかかり、年間で亡くなる人の3割ががんで死亡すると言われています。がんの予防だけでなく、あなたや大切な人がサバイバーとなったときにも、ひとりで悩むことの無いように、リレー・フォー・ライフは活動しています。川越の街に設置したモデルコースに、がんやリレー・フォー・ライフについて知ることができるチェックポイントがあります。

ご寄付についてお願い

チャリティを目的としたイベントですので、参加費の代わりに一人1,000円以上のご寄付にご協力をお願いしております。集められた寄付金は、(公財)日本対がん協会を通じて、がん征圧及び患者支援のために使用されます。(高校生以下の方、サバイバーの方は基本無料)

寄付の目安・・・1,000円～ **※ご寄付をいただいた方には、ささやかながら記念品を差し上げます。**



小江戸川越ハート♥ウォーク 参加要領

ハートウォークは、日本対がん協会及び当実行委員会が実施するリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 川越及び川越実行委員会が行うセルフウォークリレーのオープニングキャンペーンとして開催します。ハートウォーク（開催本部・チェックポイントの設置）は、9月18日のみとなりますので、ご了承ください。



参加者の皆様は、万全な体調管理のもと、ご自身の責任でご参加くださいますようお願いいたします。現在、医師の治療を受けている方については、医師と相談の上ご参加ください。

1. 熱中症を防ぐため、十分に水分をとりながら参加してください。
2. 途中具合が悪くなった場合は、無理をせずに休憩をお取りください。
3. 本事業は、傷害保険には加入しておりません。交通事故・けが等のないようお気を付けください。
4. 小学生以下の方が参加する場合は、保護者又は大人の方と一緒にご参加ください。
5. 参加中のご購入品に関するごみについては、ご購入店舗への返却又はお持ち帰りにご協力ください。

目標歩数について

皆さんの健康状態や目標消費エネルギー等をもとにご自身で設定していただきます。目標エネルギー計算方法は当日資料をご覧ください。歩数集計には、専用のスマホアプリまたは、ご自身でお持ちの歩数計などを使用します。なお、実行委員会がご用意するモデルコースには、目標歩数達成のヒントとして参考歩数を表示しています。

もちろんスマートフォン・歩数計などをお持ちでない方も参加可能です。

その場合、参加及び歩数の集計方法は、受付でご説明いたします。

専用スマホアプリ「minpo」と「セルフウォークリレー（SWR）」について

2021年6月、日本対がん協会は、オンラインウォークイベントに参加するためのスマホアプリ「minpo」を導入しました。こちらのアプリではセルフウォークリレーとして、全国各地で行われるリレー・フォー・ライフに参加できます。日頃、ウォーキングを趣味とされている方は、日々の運動がチャリティにつながりますので、導入をご検討ください。なお、川越実行委員会では、9月18日（土）から26日（日）までの期間、SWRを実施します。SWRには、特定のコース・チェックポイントはありません。期間中は時間制限もなく、いつでも参加（歩行記録）やチャリティが可能です。アプリのインストール、参加登録方法は、開催本部（9月18日）や日本対がん協会のSWRサイトにてご案内します。



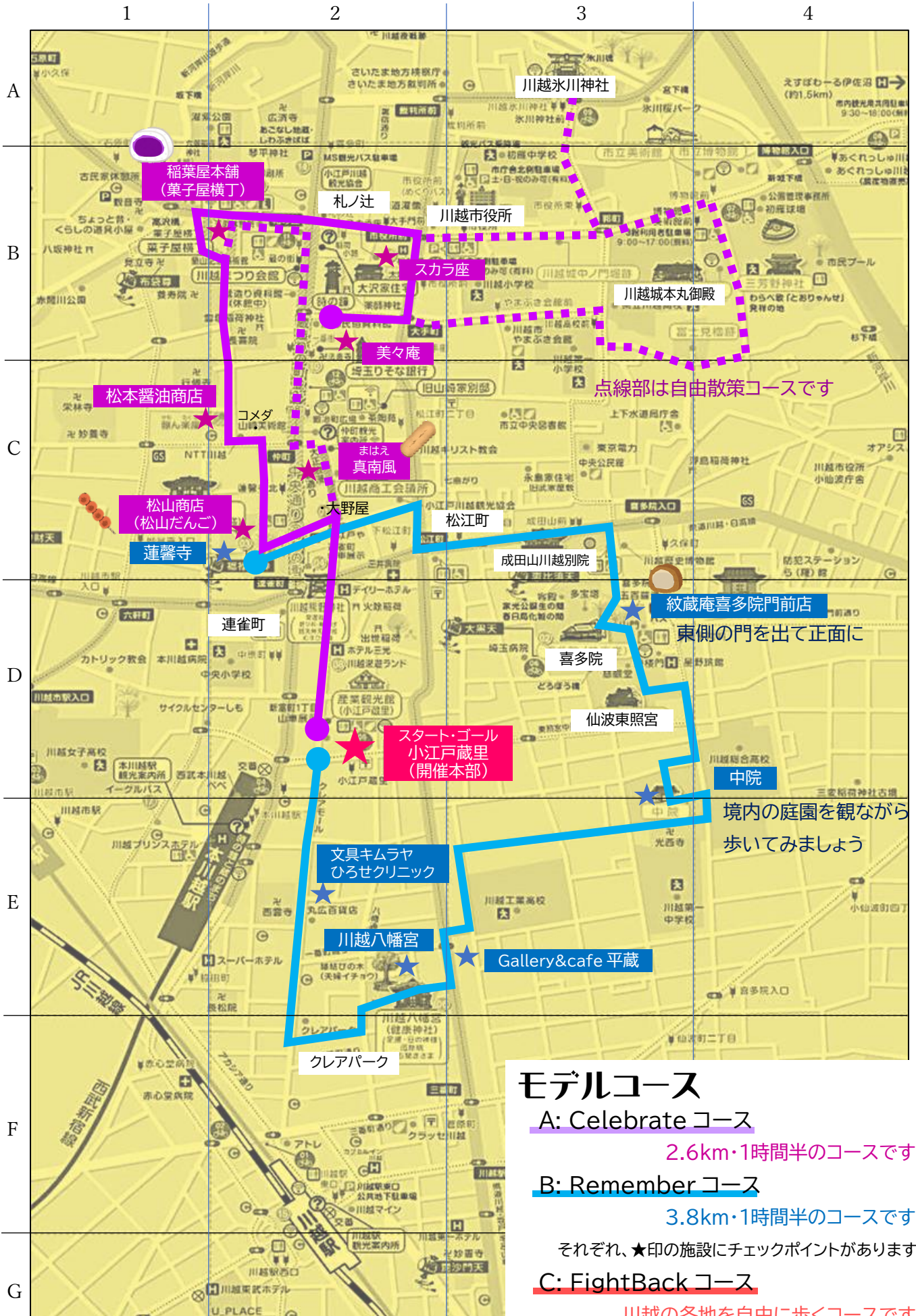
寄付金の納入方法

- ① 会場 開催本部テント（受付）に設置している募金箱に入れる。
（9月18日のみ） 記念品をお渡ししますので、開催本部スタッフへお声がけください。
- ② Web ファンドレイジングツール「Congrant」にアクセスし、クレジットカードで支払う。
イベント名称「セルフウォークリレー2021 川越」

協賛店舗について

チェックポイント及び協賛店舗様は、本事業の趣旨にご賛同の上、ご好意でご協力いただいております。本事業に関するお問い合わせ・ご意見については、各店舗様ではなく当実行委員会へお願いします。

小江戸川越ハート♥ウォーク Course MAP



点線部は自由散策コースです

東側の門を出て正面に

境内の庭園を観ながら
歩いてみましょう

モデルコース

A: Celebrate コース

2.6km・1時間半のコースです。

B: Remember コース

3.8km・1時間半のコースです。

それぞれ、★印の施設にチェックポイントがあります。

C: FightBack コース

川越の各地を自由に歩くコースです。

※モデルコース・チェックポイントはありません。

※開催本部及び各チェックポイントの設営は、
9月18日のみです。

ルミナリエセレモニー、エンティテーブル

18:00~18:20

ルミナリエセレモニーは、サバイバーを称え、ケアギバーを励まし、また、亡くなられた方を偲ぶため、想い想いのメッセージを灯すリレー・フォー・ライフの重要なイベントです。また、エンティテーブルは、がんとの闘いによって亡くなり、この会場に来ることができなかった方を追悼するため、静かな音楽が流れる中、詩の朗読を行います。



ルミナリエ



白いバッグにご自身の想い、家族や友人へのメッセージを書いて、会場に並べます。1枚につき500円の寄付をお願いします。

※サバイバーの方のご寄付は不要です。

エンティテーブル

ルミナリエセレモニーの中で行われる象徴的なセレモニーです。皆の想いを胸に黙とうを捧げます。

がん医療の夜明けを信じて……

常時開催

サバイバーステント・手形フラッグ

開催本部隣のサバイバーステントでは、サバイバーの方にささやかなプレゼント(特製バンダナ)を用意しています。また、ご来場の証として、手形フラッグに手形とメッセージを残していただくことができます。いただいた手形は、来年度以降のリレー・フォー・ライフにおいて会場内で掲示させていただきます。



常時開催

YouTube チャンネル(啓発セミナーほか)

毎年、リレー会場では、がんについて、ご自身の健康について考えていただくセミナーを開催してまいりました。講義形式だけでなく、身体を動かすものや、笑うことで健康を目指すユニークなセミナーなども開催しております。今年感染予防のため、セミナーはYouTubeチャンネルでの配信となります。

Ch1 セミナーチャンネル(啓発セミナー)

★新型コロナ禍のがん検診とその治療

埼玉医科大学国際医療センター病院長 佐伯俊昭先生

★がん専門薬剤師から、がん患者さんへ伝えたいこと サバイバーや薬剤師から聞きたいこと

～薬のことは薬剤師に聞こう～

国際医療センター薬剤部 主任 博士(医学) 藤堂真紀先生

★ウォーク・運動を楽しみながら元気な体と生活を取り戻そう

埼玉医科大学 保健医療学部 教授 高倉保幸先生

★がん防災マニュアルについて(仮演題)

一般社団法人がんと働く応援団 野北まどか先生

Ch2 ミュージックチャンネル

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越テーマソング
「あした吹く風」 作詞・作曲 花うたぴあの
<https://youtu.be/xOsg-LOJ-uQ>

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越 10周年記念ソング
「おかげさまで」 作詞・作曲 hal
<https://youtu.be/io-a-kDqVok>

QRコード

後日チャンネル
作成後にあらため
て掲載します。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 川越は、多くの皆様のご協力により、実現いたしました。
ここにあらためて、ご紹介させていただきます。

ご協賛企業の皆様(順不同・敬称略)

ご協賛企業を募集中です。お申込みいただきました企業様をこちらのスペースにてご紹介いたします。

特別協賛 — ナショナルスポンサー —



ご後援団体・協力団体の皆様(予定含む)

厚生労働省／(一社) 埼玉県医師会／(一社) 川越市医師会／(社福) 埼玉県社会福祉協議会／埼玉県立がんセンター／日本赤十字社埼玉県支部／(公社) 埼玉県看護協会／(公社) 埼玉県診療放射線技師会／(一社) 埼玉県薬剤師会／(一社) 埼玉県病院薬剤師会／埼玉県健康づくり事業団／(公社) 埼玉県歯科衛生士会川越支部／(公社) 埼玉県理学療法士会／(一社) 川越市歯科医師会／(一社) 川越市薬剤師会／(社福) 川越市社会福祉協議会／(財) 医療・福祉・環境経営支援機構全国協議会／埼玉県教育委員会／川越市教育委員会／川越商工会議所／(公社) 川越青年会議所／未来クラブ／大東文化大学／東邦音楽大学／J:COM 東上・川越／その他多数

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021川越実行委員会

名誉大会委員長：川合善明(川越市長)

実行委員長：細谷治 副実行委員長：蓼沼光夫／野口悟／飯田友美子／村田勇

事務局：若海敬司／廣瀬哲也／遠藤大介 会計責任者：岡部健司 顧問：儀賀理暁

委員：穴田佐和子／阿部雅美／市川秀郎／伊良波玲子／岡本美代子／柴野潤一／島田利治
白木誠／関口俊一／椿雅行／内木雅也／野村真実／舟橋園恵／堀由美子／牧すずえ
八木拓也／山田正義

サポーター：池口恵佳／石井梨絵／伊藤雅子／黒澤令子／小松里佳子／小宮山泰子／佐藤信一
関口浩子／関隆志／濱野澄人／廣瀬順子／舟橋一浩／山田すみ江

リレー・フォー・ライフの主役は、あなたです。みんなの願いが、このイベントの実現につながっています。
来年も、皆様とお会いできるのを実行委員一同楽しみにしております。ごきげんよう。