

がん征圧に向けた世界最大級のチャリティ活動

リレー・フォー・ライフ・ジャパン

2023川越



2023年9月17日(日) 10:30~18:30

れんけいじ

開催本部・受付 蓮馨寺



会場 川越市内全域

開催本部・受付

蓮馨寺



ひとりじゃない! みんなで奏でよう リレー・フォー・ライフ



まちを楽しもう



みんなで歩こう



がんについて学ぼう

主な企画

- 10:30~ 開会式 (蓮馨寺境内)
- 11:00~16:30 小江戸川越ハート♥ウォーク (市内全域)
みんなで川越の街を歩きましょう!
- 11:00~16:00 乳がん検診車展示・無料検診(蓮馨寺講堂前)
境内各ブース・座談会・啓発セミナー等様々な催し
- 16:00~17:50 がんサロン川越 (蓮馨寺講堂)
- 18:00~18:30 ルミナリエセレモニー・エンピティテーブル
閉会式(蓮馨寺境内)

常設企画 サバイバーテント がん経験者の方のお休み・語らいの場です。

スマホアプリに参加登録し、身の回りを歩いていただく「セルフウォークリレー」も開催しています。

3つのテーマ

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

ご自身の健康状態・体調に応じて無理なくご参加ください。また、喫煙はがんのリスクを高めるといわれているため、本イベントは禁煙とさせていただきます(喫煙所はありません)。屋内ではマスクの着用をお願いする場合があります。会場には駐車場がございませんので、公共交通機関のご利用及び近隣のコインパーキング等をご利用ください。

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：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 埼玉県 他多数

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会 実行委員長 野口悟

事務局：遠藤大介・廣瀬哲也・若海敬司 〒350-0011 埼玉県川越市久下戸1962-2

電話：090-4387-6158 FAX：049-235-0836

メール：waka0878@jasmine.ocn.ne.jp

公式サイト→

<http://relayforlife.jp/kawagoe/>



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。この活動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、がん征圧を目指すチャリティ活動です。現在、全世界で32か国、約4,500か所で行われ、2022年は、日本でも全国47地区で実施されています。

ひとりじゃない。



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、征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。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023川越 会場図

ひとりじゃない



※ 当日の天候等により、開催方法・会場レイアウト・プログラムの予定が変更になる場合があります。

★参加者用の駐車場はございません。公共交通機関でご来場ください。

★会場内は「禁煙」です。参加中の喫煙はご遠慮ください(喫煙所はございません)。

★境内にゴミ箱はございません。ごみのお持ち帰り・購入店舗への返却にご協力ください。

★各自感染対策をしてご参加ください。体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。



②

Info

初めてのご来場の方など、会場内でどのように過ごしたらよいかわからない方は、開催本部テントまたはチーム彩の国テントへどうぞ！リレーの楽しみ方をお教えます。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023川越 プログラム

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。

出演・関係者氏名は
敬称略です
ご協力感謝致します

屋外での活動 (蓮馨寺境内広場)	屋内での活動 (蓮馨寺講堂)
10:30 開会式・サバイバースラップ・記念撮影 (~10:50)	
11:00 ハート♥ウォーク開始 (~16:30)	
11:00 検診車によるがん検診体験 (~16:00)	11:30 サバイバーストーク (~13:00)
日 中 各チームテントでの啓発活動 (~16:00)	13:00 がん啓発セミナー(~14:00)
16:00 啓発活動終了・寄付金集計	14:00 誰でも弾けるパブリックピアノ(~16:00)
16:30 ルミナリエ設置開始	16:00 がんサロン川越(~17:50)
17:30 ルミナリエ点灯	途中、座ってできるリラックスヨガを行います。
18:00 ルミナリエセレモニー・エンティテーブル ひきつづき 閉会式 (~18:30)	※サロン終了後は、境内広場で行われる ルミナリエセレモニーに参加をお願いします。

HOPE ボード ~全国から折り鶴が飛んで来たらHOPEになった~ 11:00~(蓮馨寺境内)

川越市内から、全国から。「私は会場に行けないけれど、希望の折鶴ならどこへでも飛んでいける」というコンセプトのもと賛同した方々から、がん征圧への願いを込めた折り鶴が会場に飛び集まってきます。会場内で地元中学生と協力しながら、HOPEの文字を完成させます。当日皆さんが会場内で折った鶴も仲間に加えることができます。ぜひ、あなたもHOPEの輪に加わりませんか。

サバイバーステント・手形フラッグ (蓮馨寺境内) ※常設

開催本部協のサバイバーステントは、皆様の交流や休憩を目的としたテントです。

- ① 特別な記念品(バンダナ・缶バッジ等)を差し上げます。
- ② 来場した記念に手形を押すことができます(手形フラッグとして残ります)。
- ③ 協賛物品の配布(先着順)。

※入場時には、体調確認をさせていただきます。



サバイバーストーク 11:30~13:00(蓮馨寺講堂)

テーマ「立場を越えて語り合う」

サバイバー(AYA世代・ミドル世代・シニア世代)・医療者・ケアギバーの座談会(一部紙面出演)を開催します。

パネリスト:廣瀬哲也(ひろせクリニック)・井口晋利(いぐち歯科クリニック)・園田彩夏・飯田友美子・飯田康夫

がん啓発セミナー 13:00~14:00(蓮馨寺講堂)

テーマ「がんと運動」 講師:埼玉医科大学総合医療センター理学療法士 大隈 統

がんに罹ると痩せるというイメージがありませんか? 筋肉・運動の大切さについて教えていただきます。

握力測定や自宅のできるセルフチェックの方法などの実演も行います。

誰でも弾けるパブリックピアノ~ 14:00~16:00(蓮馨寺講堂・境内自由交流広場)

音楽を聴くと、身体が自然に動いたり、懐かしい気持ちになったり、楽しい気持ちになりますよね。

今年も、蓮馨寺で行われているパブリックピアノ「KOEDO 寺ピアノ」及び地元商店で運営する「昭和の街」の皆さんの協力を得て、講堂内及び境内にパブリックピアノを設置します。演奏してみたい方、音楽でみんなを元気づけたい方、ぜひ弾きに來てください。

がんサロン川越 16:00~17:50(蓮馨寺講堂)

実行委員会では、奇数月にがんサロンを開催しています。今回はリレー・フォー・ライフの会場(蓮馨寺講堂)で行います。病気についての素朴な疑問や日常を元気に過ごすためのヒントを得たい方、仲間とおしゃべりしたい方、お気軽にご参加ください。また、今後の開催予定は、公式サイトでお知らせしています。また、17時ごろから、「座ってできるリラックスヨガ」を行います。ウォーク後の休憩・リラックスとしての参加も歓迎です。(講師:梅澤洋子)



がんサロン

Info

この活動は、がん征圧やがん患者さんの支援・交流を主目的にしたイベントですが、がんについて皆様が前向きに立ち向かっていただくため、楽しむことも目標にしています。

3



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 蓮馨寺境内 受付時間 10:55 から 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、目標距離を決め、会場内や小江戸の街を歩いてください。なお、目標距離を決める目安として「普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表」をご利用ください。なお、実行委員会がご用意するモデルコースには、参考距離を表示しています。

モデルコースは、こちらの google マイマップから⇒

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1gcuK7rZh5vGHZndvn75TmdCGhcqsdoQ&usp=sharing>



新しい川越観光
観光案内所のスタッフ
が、川越の魅力を感じられるコースを
考えました。街をお
楽しみください。
(株)まちづくり川越



2. 身近な疾病「がん」について知ろう!

会場内には、趣旨に賛同した団体・チームの皆さんが運営するブーステントがあります。各テントではそれぞれのチームで工夫を凝らしたがん啓発活動を実施しています。

また、川越市内の協力店舗に、がん啓発パネルが掲示されているお店があります。参加者だけでなく、観光で居合わせた方や地元住民の方など街全体でがんについての正しい知識を得ることを目指しています。

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. 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。

スマホアプリ「minpo」と「セルフウォークリレー (SWR)」について

スマホアプリ「minpo」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、ぜひご参加ください。

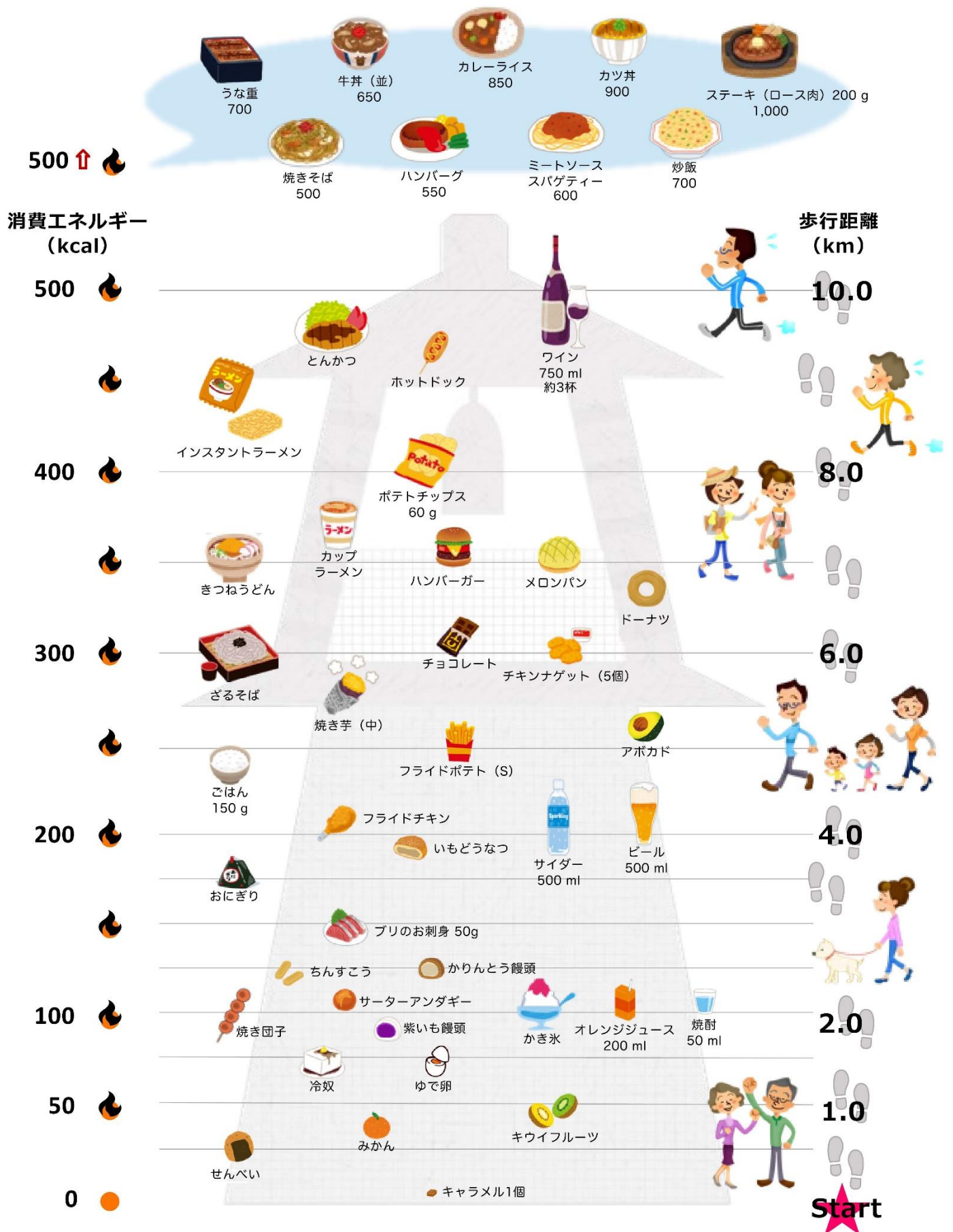
なお、川越実行委員会では、9月1日(金)から9月30日(土)までの期間SWRを実施します。SWR期間中は時間制限もなく、いつでも参加(歩行記録)やチャリティが可能です。アプリのインストール、参加登録方法は、開催本部や日本対がん協会のSWRサイトにてご案内します。

セルフウォークリレー川越での全体目標歩数は、30,000,000歩です。



4 Info 本川越・仲町観光案内所では、街案内のプロが皆様のウォークをサポートします。テーマごとのウォークマップ・グルメマップ等様々な街歩きコースをご用意しています。

普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表



活水女子大学 堀 & 城西大学 予防栄養学研究室 作成

Info

おいしく食べた後は、お口のケアを忘れずに。あらゆる感染症を防ぐことができます。いつまでも、おいしく物が食べられることも健康の秘訣です。

いますぐできるがん予防～禁煙とがん検診～

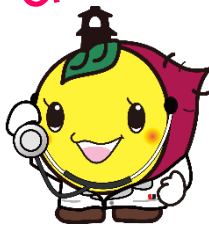
禁煙とがん検診は、今すぐにご自身でできる、効果的ながん予防です。
対象年齢になったら(主に40歳以上、検診の種類によって異なります)
お住まいの自治体で、がん検診を受けましょう。

川越市内にお住まいの方は、川越
市公式サイト(右のQRコード)
で検診の日程や受診方法をお
調べいただけます。



川越市「がん検診」

CHECK!



川越市マスコットキャラクター
ときも

早期発見と適切な治療がうけられれば、
がんは決して治らない病気ではありません。

がんを防ぐための新12か条

(2011 がん研究振興財団)

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、
すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

当日、会場内に「乳がん検診車」が来ます。先着順で無料検診も行いますので、この機会にぜひご受診を！

献血にご協力を！

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、日本赤十字社では、みなさんに献血のご協力をお願いしています。リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会では、この運動に協力しています。輸血用血液製剤の多くは、不慮の事故等に伴うものだけではなく、がん(悪性新生物)の患者さんの治療に使用されている割合が高いのが現状です。今年は、会場での献血は実施していませんが、下記の常設施設で献血をお受けしています。

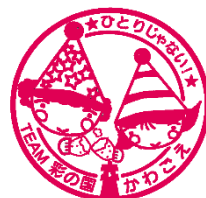
川越クリアモール献血ルーム 川越市脇田町 4-2(ドン・キホーテ川越東口店 4階) 電話 049-225-8760

受付時間 【成分献血】9:45～12:30/14:00～16:30

【400・200mL】9:45～17:30

リレー・フォー・ライフパスポートをもって旅に出よう

今年、全国の実行委員有志と、ブラザー工業株式会社の協力により全国のリレー・フォー・ライフを繋ぐ「RFLパスポート」が誕生しました。「人と想いと共に歩く。」のキャッチフレーズが記されたこのパスポート(500円以上の寄付で頒布)を持って、全国のリレーに参加すると、ご当地限定のリレースタンプが押せます。リレーに参加したきっかけや、想い、感想などを記して、全国の仲間との交流を深めてください。



★ご寄付についてのお願い★

リレー・フォー・ライフは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、サバイバーの方のご寄付は任意です。)

また、サバイバーの方につきましては、会場内の催し等において、費用負担なく参加いただけます。(飲食等、一部実費負担があるものもございます。)

寄付の目安・・・1,000円以上 ※ご寄付いただいた方には、参加者の証のリストバンドを差し上げます。

お振込みの場合の送金先(年間を通じて受け付けています)

ゆうちょ銀行 ○一九支店 当座預金 口座番号0318453 名義人アールエフエルカワゴエ

(記号・番号でご送金の場合はこちら) 00170-9-318453

SNSでリレーの輪を広げよう！

この活動を多くの方に知っていただくため、あなたの力を貸してください！！

参加中の楽しいひと時、美しい風景、おいしい食べ物など、みなさんのSNSで発信してください。

⑥ その際は、ぜひ次のハッシュタグを！ #川越 #がん #リレーフォーライフ #サバイバー
#紫化計画 #きもの #ストリートピアノ #クリームソーダ



ルミナリエセレモニー、エンプティテーブル 18:00~18:30

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、エンプティテーブルは、がんによって亡くなり、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円以上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。

エンプティテーブル

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……

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023川越実行委員会・運営協力者紹介

名誉大会委員長：川合善明（川越市長）

実行委員長：野口 悟 副実行委員長：飯田友美子／柴野潤一／野村真実／村田 勇

事務局：遠藤大介／廣瀬哲也／若海敬司 会計責任者：岡部健司 顧問：儀賀理暁／細谷 治

委員：穴田佐和子／阿部雅美／伊良波玲子／岡本美代子／島田利治／関口俊一／蓼沼光夫
 椿雅行／内木雅也／舟橋園恵／堀由美子／牧すずえ／山田正義／吉田輝々／渡邊昌宏

サポーター：阿部啓子／荒井啓汰／市川秀郎／伊藤雅子／笠間美寛／黒澤令子／小島淳一／小松里佳子
 小宮山泰子／佐藤信一／白木誠／末政千春／関口浩子／関隆志／手島昌也／濱野澄人／廣瀬順子
 舟橋一浩／細谷高広／松村信／松山英彰／森浩子／八木拓也／山田すみ江／吉岡京子／吉田太郎

協力商店街ご紹介



※ こちらの地図は、商店街のおおよその位置を示したもので、正確な範囲ではありませんので、ご容赦ください。

チーム彩の国(さいたま・ところざわ)



Collaboration since 2022



埼玉県では、さいたま、ところざわ、川越の3つの実行委員会がリレー・フォー・ライフを開催しています。運営スタッフや会場、開催時期も異なりますので、新しい発見や出会いがあるかもしれません。それぞれ、ホームページ・SNSにより、情報発信しています。ぜひご参加ください。

2023年の開催日

RFLJ さいたま 2023.9.30
 RFLJ ところざわ 2023.5.20

ご協賛企業の皆様(順不同・敬称略)

特別協賛 — ナショナルスポンサー —



川越実行委員会協賛企業・団体

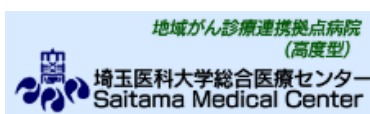


岩堀建設工業(株)

島村ハウス工業(株)

横田建設(株)

サンパークス(株)アイリス調剤薬局



埼玉医科大学総合医療センター 埼玉県健康づくり事業団 ひろせクリニック 美々庵 (株)右門
(学)城西医療学園日本医療科学大学 / 献心会川越胃腸センター・クリニック / (株)みやこ不動産
(株)日本トリム / 金子歯科医院 / ana治療院 / 昭和工業(株) / (株)ワンウェイ / 埼玉医科大学国際医療センター
(有)埼玉不動産鑑定所 / 帯津三敬病院 / 城西大学 / 川木建設 / (株)鈴木薬局 / くまがやピンクリボンの会
三井病院 / 川越小江戸ロータリークラブ / (学)医学アカデミー薬学ゼミナール / (有)亀屋紋蔵 / (株)若海工務店
フローリスト花和 / glincoffee 元町1号店 / コカ・コーラ / クロレラ工業(株) / 川越中央商店振興会

参加チーム一覧(順不同・敬称略)

あけぼの埼玉 / 池袋病院 / (一財)医療・福祉・環境経営支援機構 / がんのリハビリテーションの仲間たち
NPO 法人くまがやピンクリボンの会 AYA 支部 / (公財)埼玉県健康づくり事業団 / チーム彩の国(さいたま・ところざわ)
埼玉医科大学総合医療センター(シャングリラ) / 埼玉医科大学国際医療センター(チーム E-jan)
埼玉県歯科衛生士会川越支部 / NPO法人彩の国ウルトラプロジェクト(チーム SUP)、肉腫(サルコーマ)の会たんぽぽ
国立病院機構埼玉病院がん相談支援センター(総合医療センター・国際医療センター・小川赤十字病院・上尾中央総合病院合同チーム)
城西大学 がんファイターズ / 城西大学 勝浦ゼミ / 川越市立城南中学校 / 第一三共株式会社 埼玉医薬営業部
ソニー生命(Hopes come true / Dawn purple) / 中央通り「昭和の街」を楽しくにぎやかなまちにする会
日本医療科学大学 / 501st 日本部隊 / (株)ポーラ / 三井病院 / Mobile studio root / 4 大学連携 SAIPE チーム
チームリンパ

ご後援団体・協力団体の皆様

厚生労働省 / 埼玉県 / (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 / (一社)埼玉県健康づくり事業団 / (一社)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
川越商店街連合会 / (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
(株)まちづくり川越 / 蓮馨寺 / 中央通り「昭和の街」を楽しくにぎやかなまちにする会 その他多数

リレー・フォー・ライフの主演は、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。

8

Info

今年のテーマ「奏でる」。この言葉には、ハーモニーや調和、異なる思想や好み、境遇を持つ多くの人たちが立場を越えて心をつなげる。そうした願いが込められています。