

がん征圧・患者・家族支援のチャリティ活動



第16回

リレー・フォー・ライフ・ジャパン



2024川越



ひとりじゃない！ みんなで見よう！ 希望の朝日 ひかり

2024年 9月 28日(土) 12:00~

五年ぶりの...

夜通し開催！

9月 29日(日) 10:30

会場 川越市内全域

開催本部・受付 れんけいじ
蓮馨寺



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に向き合い、がん征圧を目指すチャリティ活動です。現在、全世界で34か国、約2,460か所で行われ、2023年は、日本でも全国49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) ~

3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れます。

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2024川越 会場図



※ 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・火気厳禁」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。

② Info 初めのご来場の方など、会場内でどのように過ごしたらよいかわからない方は、開催本部テントへどうぞ! リレーの楽しみ方をお教えします。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024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

時間	内容
Day1 9月28日(土) ※紫色で表記したものは全員参加の行事です(29日も)。	
12:00	開会式・サバイバーズラップ・記念撮影 (A 広場:終了予定12:30)
13:00	サバイバーストーク(A 広場:終了予定13:50) 登壇予定:阿部優果・上野紀道・大島英子 「サバイバー・ケアギバーの体験と想いを聴いてみよう」
14:00	がんサロン(A 広場:夕方までゆったり運営) 知りたい・話したい! サバイバー・ケアギバーの皆さんが自由におしゃべりしながら、日常をちょっと明るく過ごすヒントを得られます。今回は、特定のテーマはなく、フリートークを行います。 ※途中、ヨガのレクチャーがあります(講師:梅澤洋子) ※リレー当日以外にも、奇数月に「がんサロン」を実施しています。 川越市広報や当実行委員会公式サイトで開催案内をしていますので、ぜひご参加ください。
//	誰でも弾けるパブリックピアノ(B 広場・C 講堂:終了予定16:00) 音楽を聴きながらゆったりと休憩しませんか。弾きたい人も大募集!
16:00	啓発セミナー「予防できるがんについて考えよう」(C 講堂:終了予定17:00) ～一部のがんの中にはワクチンで9割近く予防できるがんがある～(講師:高橋幸子・埼玉医科大学医学教育センター)
17:00	寄付の使い道報告会(プロジェクト未来ほか) (啓発ブース:終了予定17:50)
18:00	ルミナリエ点灯 ※1日目の寄付金集計をして会計責任者へ提出してください。
19:00	ルミナリエセレモニー・エンピティテーブル(A 広場:終了予定19:30) 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、エンピティテーブルは、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。
20:00	啓発活動中断・夜通しウォーク開始(チームのタスキを預ります)
常設	☆サバイバーズテント・手形フラッグ(A 広場) 開催本部協のサバイバーズテントは、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)。 ☆HOPEボード 川越から全国へ! (参道) ~「鶴の恩返し」みんなの一步で遠くを目指そう! ~ 2023年度、全国のリレーヤーから寄せられた折り鶴で作られた HOPE の文字。 今年は、鶴の恩返しと称して、川越から全国に向けてみんなで歩きながらボードを完成させます。
Day2 9月29日(日)	
8:00	夜通しウォークゴール・タスキ返還(お預かりしたタスキをお返しします。)
9:00	ラジオ体操第一・第二 ※終了後、2日目の寄付金集計をして会計責任者へ提出してください。
10:00	閉会式 (広場:終了予定10:30)
10:45	全員参加のお片付け(広場:終了予定12:00) ※来た時よりもきれいに返しましょう。

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てください。
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。

「セルフウォークリレー (SWR)」について

川越実行委員会では、9月28日(土)から10月28日(月)までの期間セルフウォークリレーとして、オンラインリレーを開催します。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。参加には専用アプリ「minpo」のインストールが必要です。詳しくは日本対がん協会のSWR専用サイトをご覧ください。2024年の目標歩数は20,000,000歩です。

minpo



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

川越紫化計画 Season2 街じゅうのスタンプを収集せよ!

今年の小江戸川越ハードウォークは、川越紫化計画第二弾。街の協力店舗を巡るスタンプラリーを実施します。各店舗には本日限定のオリジナルスタンプがあります。ぜひ全種類集めてください。回る順番は自由で、決まったコース・ルートはありません。行ってみたいお店・施設を訪ねて、あなただけの思い出を作ってください。全種類集めたい方は、紫色の線をたどれば効率よく回れるかも？



上記のスタンプ設置店以外にも、募金箱協力店や夜明けの空の紫色「ドーンパープル」をイメージした、紫色の商品・サービスを提供しているお店がたくさんあります。ぜひ、リレー当日に限らず、街なかの協力店舗を訪ねてみてください。

詳細地図は、Google マイマップをご覧ください。



歩いて健康づくり！目標歩数は…？

右ページに「普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表」を掲載しています。こちらを見ながら、目標の歩行距離を決めて、川越の街や境内のコースを歩いてください。

参考 厚生労働省「健康日本21(第二次)」の目標歩数

成人 男性 9000 歩(7000 歩) 女性 8500 歩(6000 歩)カッコ内は 65 歳以上

※ 健康日本 21 では、歩幅を平均 70cm と想定しています。



特別企画 仙波書房による街案内企画「川越の建物巡り」。開催本部テントを以下の時間に出発します。

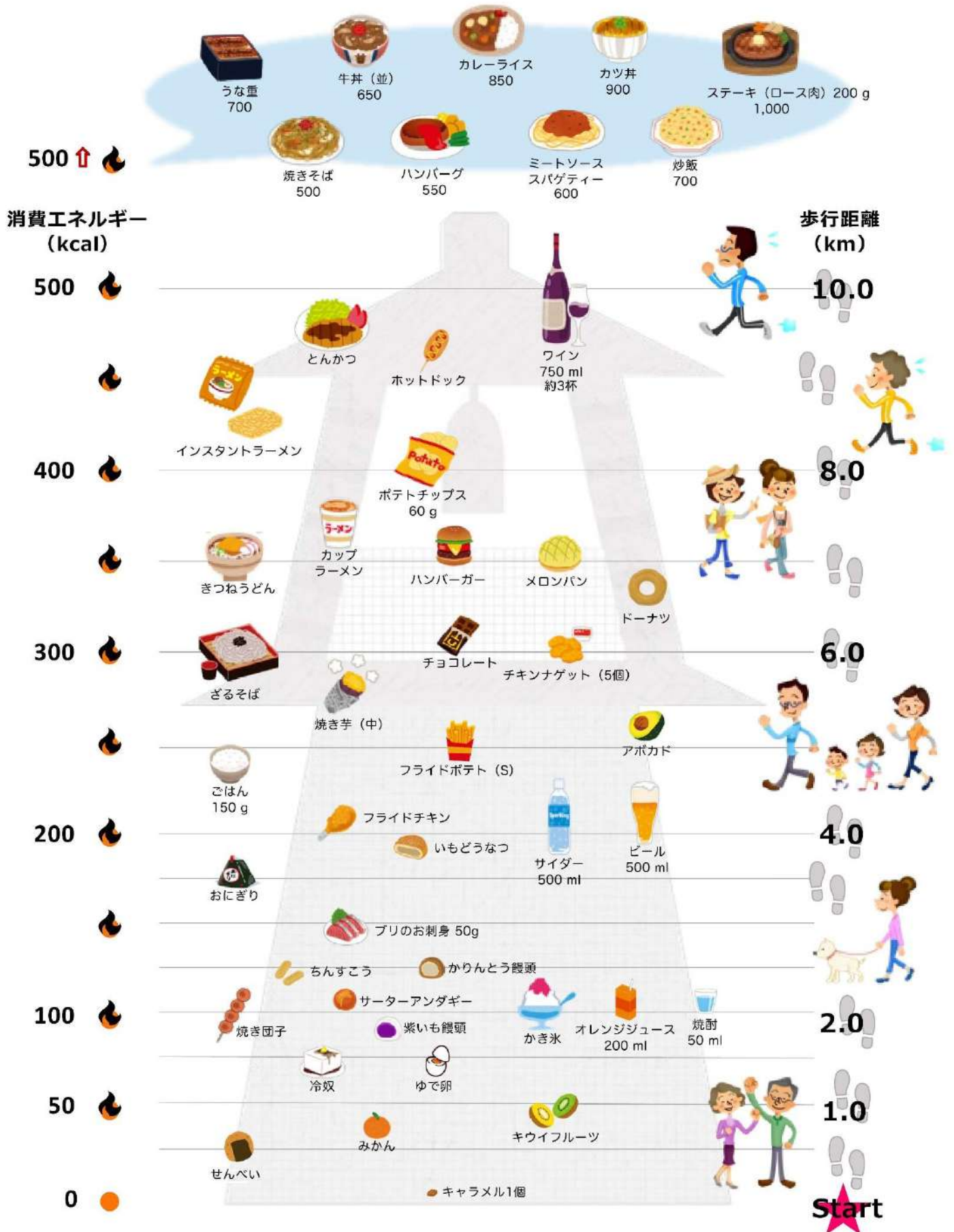
28日(土) ①15:00頃(近代建築編・蓮馨寺周辺) ②16:30頃(蔵造り編・一番街方面)

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。

👣 コース・街なかを歩こう(境内・市内市街地)

境内のコースは1周150m。リレー・フォー・ライフは、アメリカの外科医が夜通し走り寄付を募ったことがきっかけの活動です。現在は歩くことになっていますが、**一日通してコースを参加者が絶えず歩く**ことで、皆でがんに向き合います。川越実行委員会では、アプリで参加するセルフウォークリレーと連動して会場内のコースのほか、街じゅうを会場ととらえて、**参加者が街なかを自由に歩く**スタイルも活動として位置付けています。今年も、協力店舗を巡るスタンプラリーもあります。

🐾 チームテントの啓発活動に参加しよう(チーム一覧 8 頁参照)

リレー・フォー・ライフの趣旨に賛同して参加している各チームが企画する啓発活動に参加しましょう。体力測定や健康チェック、スタンプラリー、身体のケアや街歩き指南、飲料販売などたくさんの企画があります。

🍷 啓発セミナー・サバイバーストーク・がんサロンに参加しよう(3頁参照)

実行委員会が主催する3つの啓発活動。セミナーではがん未経験者の方や医療者をめざす方にもわかりやすく、がんに関する知識をお話します。サバイバーストークではがん経験者の体験談を通じて、皆様への勇気づけができればと思います。がんサロンは、皆様が普段感じている疑問や悩みを仲間どうしで自由におしゃべりしながら、皆様が生活のヒントを得ていただけたらと思います。

👋 ルミナリエを書こう(サバイバーテント)

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。

📖 エンプティテーブル(19:00～鐘楼前)

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。誰も座っていない席、テーブルクロス、お皿の上の塩・レモン、花瓶のバラの花、伏せられたグラス、ろうそくの光、全てに意味があります。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……



🌙 夜通し歩こう(20:00～翌8:00)

闘病中のがん患者にとって、孤独を感じやすいといわれる就寝時間。リレー・フォー・ライフでは参加者が夜通し歩き、活動を行う中で、がん患者の苦しみや孤独に寄り添い、共に希望の夜明け「Dawn Purple」を見ることを大きな目的としています。会場内に夜通し歩く方の一時休憩スペースも設ける予定です。

👇 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」



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。

乳がんなど、セルフチェックで早期発見につながることもありますよ!

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

協力商店街のご紹介



※ 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。

HOPEボード(参道に設置)



今年も会場内にHOPEの文字の看板を設置します。この看板は開会時は、無地の板になっています。参加の皆様の方で、この看板を素敵に飾りましょう。受付時又は実行委員会主催行事に参加された方に飾りつけのグッズをお渡しします。また、参加者の活動(歩数や来場人数)に応じて、背景も鮮やかにアップデートしていきます。

★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

寄付の使い道は (二次元コードから、過去の実績の動画にアクセスできます)

- ①リレーイベント(全国のリレー・フォー・ライフの活動費)
- ②がんの悩み相談(無料ホットラインの開設)
- ③プロジェクト未来(新しい治療法や新薬開発に向けた研究の助成)
- ④若手医師育成(奨学金)
- ⑤がん検診受診率アップ(胃、大腸、肺、乳がん、子宮頸がんの受診呼びかけ、乳がん無料クーポン配布や子宮頸がんの啓発セミナー)



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024川越実行委員会・運営協力者紹介

この活動を成功させるため、ご尽力いただいた協力者の皆様です。ご協力感謝いたします。

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/阿部優果/伊良波玲子/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/伊藤雅子/笠間美寛/黒澤令子/小島淳一/小宮山泰子/島野百合子
関口浩子/関隆志/手島昌也/濱野澄人/廣瀬順子/舟橋一浩/松村信/松山英彰
八木拓也/山田すみ江/吉田太郎

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



(学)城西医療学園日本医療科学大学／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／川木建設(株)／(株)鈴木薬局三井病院／池袋病院／川越小江戸ロータリークラブ／三光建設(株)／(株)ヘルスネクト／アトム薬局フローリスト花和／glincoffee 元町1号店／コカ・コーラ／クロレラ工業(株)／(有)亀屋紋蔵／(株)若海工務店川越市保健所管内食品衛生協会／川越中央商店振興会

参加チーム一覧(順不同・敬称略)

池袋病院／(一財)医療・福祉・環境経営支援機構／埼玉病院／(公社)埼玉県理学療法士会 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(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／日本医療科学大学／NPO法人彩の国ウルトラプロジェクト(チーム SUP)、上尾中央総合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「城西 with us」／(一財)日本保健福祉ネイリスト協会／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仙波書房／501st 日本部隊／(株)ポーラ／三井病院／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。