



がん征圧、がん患者とそのご家族を支援するチャリティ活動

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 おきなわ

RELAY FOR LIFE JAPAN 2023 OKINAWA

～語り愛、分かち愛、支え愛、ちむぐる沖縄～

2023/11/11 SAT OPENING 15:00 ▶ 12 SUN FINALE 11:00

【場所】 浦添てだこ広場

【主催】公益財団法人 日本対がん協会、リレー・フォー・ライフ・ジャパンおきなわ実行委員会

【共催】浦添市 【後援】豊見城市、厚生労働省ほか

イベントスケジュール

このイベントは、がん経験者、ご家族、支援者とともにがんと向き合い、ともに支え合う24時間のイベントで、どなたでも参加できます。気になるイベントの時間に合わせて、ご自由にご参加ください。

司会

城前 ふみさん
FM21パーソナリティ



| 開催日 | 時間 | メインステージ | ブース |
|-----------|-----------|---|-------------------------|
| 11 SAT | 15:00 | 開会式/イベント開催注意事項 | |
| | 15:05 | 実行委員長挨拶 | |
| | 15:10 | 浦添市長挨拶 | |
| | 15:15 | 準備体操 サバイバー宣言 サバイバーズウォーク | |
| | 15:30 | 那覇国際高校1年7組合唱 | 交流café |
| | 16:00 | | グリーフの会 |
| | 17:00 | | がん教育「いのちの授業」 |
| | 18:15 | ルミナリエセレモニー点灯式 ・エンブティテーブル朗読 ・遺族メッセージ ・BGM | |
| | 19:00 | サバイバー&ケアギバー座談会 | |
| | 20:30 | Docs Roses合唱 | |
| | 21:00 | | マインドフルネス歩く瞑想 with GRACE |
| 22:00 | メインステージ終了 | | |
| 12 SUN | 7:00 | みんなで朝日を見よう | |
| | 7:30 | | 朝ヨガ |
| | 11:00 | ラストウォーク・閉会式 | |



リレー・フォー・ライフとは

がんサバイバー(がん経験者)、ケアギバー(ご家族、ご遺族、支援者の皆さん)を讃え、地域全体でがんと向き合い、そしてがん征圧を目指す、年間を通じて取り組むチャリティ活動です。その始まりは、1985年、アメリカ人外科医が「がん患者は24時間がんに向き合っている」というメッセージをあげながら競技トラックを24時間走り続け、アメリカ対がん協会への募金を呼びかけました。想いを共有し支援を募るためでした。共に歩き、語ることで生きる勇気と希望を生み出したいというこのイベントは、今日では、世界32カ国、約4,500カ所で開催されるまでの広がりを見せています。



リレー・フォー・ライフの使命「Save Lives」、3つのテーマに支えられ成り立っています。



Celebrate
祝う

がん告知を乗り越え、今を生きている患者さんや家族などの支援者を讃え祝福します。



Remember
しのぶ

がんでなくなった人をしのび追悼します。また、がんの痛みや悲しみと向き合っている人々を敬います。



Fight Back
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に向けない社会をつくります。

実行委員長からのメッセージ

リレーフォーライフおきなわの開催は今年で9年目になります。コロナ禍を乗り越えまたこうして皆様と会場でお会いできることを嬉しく思います。まだまだ社会はがんに対する偏見やネガティブなイメージがあり自身のがん罹患を打ち明けられず孤独に過ごしている方もおります。「なぜ自分はがんになったのか?」「この先どうなっていくのだろう」と不安に押しつぶされそうになっても、ここにはいつも笑顔で迎えてくれる仲間がいて「ひとりじゃないよ」「みんな一緒だよ」と勇気と希望が湧き上がります。沖縄の真心「ちむぐくる」で、共に歩み立場を超え、がんについて語り愛、学び愛、支え愛、希望を見出していきましょう。あなたの一歩がユイマールの社会を支えます。



実行委員長
上原 弘美
がんサバイバー
友愛医療センター 看護師

11 SAT 17:00~ がん教育「いのちの授業」

がん経験を通して生きることの意味や命の大切さを伝え、人に対する思いやりの心を育む活動。

沖縄県がん教育サポートセンターは、小学校、中学校、高校に出向き「がん教育」を行っています。

「がん教育」を通して、がんについての正しい理解とがん患者や家族などのがんに向き合う人々に対する共感的な理解を深めること。

そして、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を目指して活動しています。



11 SAT 18:15~ ルミナリエセレモニー点灯式

がんを患っている人への励ましと、がんで亡くなった人を偲ぶためのセレモニー。

ルミナリエとは、メッセージが書かれた袋(ルミナリエバッグ)に、キャンドルやLEDライトを灯して、がんで亡くなった人たちを偲び、また、がんと闘っている人たちや対がん運動への思いや祈りを捧げるセレモニーです。

バッグはリレーイベント当日、ウォークコース上などに並べられ、その灯りは夕刻から翌日明け方まで夜を越して会場を包みます。ひとつひとつのメッセージに、参加者は勇気づけられます。



1 一人一人の思いがこもったルミナリエバッグが点灯され、ただ今会場が綺麗にライトアップされます。2 エンティータブルを参加者全員で囲み、BGMをバックに詩を朗読し、この場に来ることが出来なかった人たちを偲びます。3 ルミナリエバッグには、がんと闘う方の誓いの言葉や、大切な方への応援メッセージ、そして旅立たれた方に届けたい想いなど、さまざまなメッセージを書くことができます。



BGM演奏

西村 克敏

Club Jazz、Jazzy Hip Hopを中心に演奏。クラブ・ミュージックと生音のクロスオーバーを目指し、クラブ、BARなどさまざまな場所でLive活動を行う。沖縄市で『Bar 8dori』を運営。



11 SAT 21:00~ マインドフルネス歩く瞑想 with GRACE

一歩ずつゆっくり歩きながら足の裏の感覚を丁寧に味わう瞑想です。

マインドフルネスとは、意図的に、今この瞬間に価値判断を行わずに注意を向けること。多くの企業、教育、医療分野で実践・研究されています。

息を吸いながら一歩踏み出し、一歩一歩に意識を向け歩く。

自分の足で、今この瞬間にある生命にふれているという感覚。

吸う息にだけ意識を向け、吐く息で過去、未来、すべての計画を解放する呼吸瞑想、食べる瞑想、手動瞑想、ボディスキャンなど、今ここで大切な「心」を育みます。



がん領域へのマインドフルネスの効果

現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方、存在のあり方がさまざまなよい影響を示します。

- がん患者の疲労感への効果
- 乳がんサバイバーのエネルギーレベル、外来通院がん患者の疲労、睡眠改善
- コルチゾールの低下、サイトカインの減少
- 乳がん患者のNK活性とサイトカインの減少や調節
- がん患者およびサバイバーの不安関連症状の軽減に有用
- がんサバイバーの再発不安に対する効果
- がん治療患者の心理不安の軽減と免疫力の増強効果
- 反芻思考(過去に起きたネガティブな出来事を繰り返し思い出し、抑うつ気を増長させる考え)に対する効果
- 医学生、ホスピスボランティア、看護師の健康維持に有用
- リラクゼーション、対人関係にセルフケアの改善、気分、QOLの改善、怒りの軽減慈しみの強化と死の恐れ減少
- ケア提供者のストレス反応やバーンアウトに対して効果、特に身体疲労は改善、抑うつ、不安の軽減

12 SAT 07:30~ 朝ヨガ

朝日を浴びながら、心も体もリフレッシュしませんか？

体力に自身のない方、初めての方でも、ご自身のペースで行っていただける、呼吸を大切にヨガです。日々の不安や緊張を手放していきましょう。整った姿勢と深い呼吸でところに働きかけるヨガを体験しませんか。

- 参加費：無料(リレーフォーライフの参加料1,000円をいただきます)
- 持ち物：ヨガマット(バスタオルでも可)、飲料水、動きやすい服装、帽子(持っている人はお持ちください)



会場を盛り上げてくれる皆さん

リレーフォーライフでは、たすきをつなげる参加者のみなさんが、ブース出展も行っています。ゲストによるステージでの演奏など、たくさんの方々がそれぞれのやり方で会場を盛り上げてくれます。

パンキャンジャパン 沖縄支部

膵臓がん患者・家族支援のNPO法人パンキャンジャパン沖縄支部です。RFLのブースで膵臓がんの情報提供や相談コーナーを行う予定です。

- 情報コーナー
- 相談コーナー
- パンキャングッズ売場

NPO乳がん患者の会 ぴんくばんさあ

乳がん患者会ぴんくばんさあです。仲間イベントを企画開催したり、みんなで学んでピンクリボンアドバイザーにもなりました。

- 検診検査パネル等

チーム セラピスト

ヘッドセラピー、アロマハンドトリートメント、楽建法、テルミーの4団体ミックスチームです。癒やしブースとなっています。みんな来てね～!

- ヘッドセラピー
- アロマハンドトリートメント
- 楽建法 ●テルミー

沖縄県地域統括相談支援センター

がん患者さんやご家族の方の不安や心配ごとなどをがん経験者(がんピア・サポーター)が同じ立場で聴いたり、自身の体験をお話したりと、相談者さまの不安軽減へ繋がるお手伝いをする活動を行っています。相談は何回でも無料でご利用いただけます。沖縄県の委託を受け、琉球大学病院がんセンター内にセンターを発足して12年目を迎えます。これからもがんを経験した仲間としてがん患者さんに寄り添いサポートしていきます。

- 琉球大学病院のがん看護専門看護師によるアピランス(外見)ケアに関する講演
- 資生堂ジャパン美容部ソーシャルエリアパートナーによる実習など

Love サザン

2013年から参加しています。サザンが好きな南国沖縄の明るいメンバーで24時間リレーウォーク目指します

- ミニバザー
- 折り紙コーナー

ひまごのリフレ

Bayly式リフレクソロジーを提供します。お一人20分ほどでご体験いただけます。

- リフレクソロジー(足または手)

社会医療法人友愛会 友愛医療センター

友愛医療センターはがん患者、家族の皆さまが安心して治療、療養できるよう、多職種で支援しています。

- ポスター掲示

一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟沖縄県支部

2022年2月に県支部を再発足しました。2本のポールを持ち背筋を伸ばした姿勢で歩行するノルディックウォークは、通常のウォーキングに比べ、全身運動に近いため、より高い運動効果が得られます。ポールで体を支えるため足・腰への負担が軽減され、転倒リスクも抑えられます。その魅力を多くの方々に知ってもらうため体験会や指導者講習会を実施し、県民の健康づくりに寄与したいと活動しています。興味のある方のご参加をお待ちしております。

- 活動紹介
- ノルディックウォークの解説パネル展示
- ポールの種類・使い方・歩行準備・クールダウン
- 【11日(土)のみ開催】ポールを使った歩行の体験指導

若年がん患者会 Bestyle

沖縄で活動しているAYA世代ガン患者会です。

- レモネード販売
- アクセサリー販売

婦人科がん患者会 美ら清らcafe

婦人科がん患者会美ら清らcafeです。

- 患者交流 ●相談受付
- 飲み物 ●小物販売

沖縄がん教育サポートセンター

沖縄がん教育サポートセンター

- がんについてのクイズ
- イクコママの体験談(紙芝居)

チームうらそえ

12月に新病院に移転し、がん医療体制も患者サポート体制もますます充実します。RFLでは、がん医療に関わるナースが中心に参加し、色々な方々と交流していきたいと思えます。

- 情報発信
- 参加者交流

名桜看護

名桜大学の教員と看護学生チームです。血圧測定などの健康チェックを行います。健康チェックを行いながら、みなさんとお話できること、楽しみにしています。健康チェックに来て下さい。

- 健康チェック

那覇市立病院

がんになっても自分らしく生活できるよう多職種でサポートします。本ブースでは、専門スタッフによる相談窓口を設けています。少しでも気になることがありましたら、お気軽にお越しください。一緒に考えていきましょう。

- 相談支援コーナー
- がん情報冊子配布
- 緩和ケアミニレクチャー
- アピランスコーナー

ゲスト紹介



Docs ROSES

琉球大学医学部学生時代に琉大グリークラブや医学科合唱部で歌っていた仲間です。

2006年、L'Accordというワインレストランで4人歌った時、自分らの専門科の頭文字をロゼワインにかけて「DocsROSES」となりました。

学生時代に歌っていた曲や、昭和な曲などを歌います。一緒にこのひとときを楽しく過ごしましょう!



那覇国際高等学校1年7組

笑顔いっぱいの仲良しクラス。沖縄県立那覇国際高等学校1年7組は、日頃からさまざまなボランティア活動やSDGsへの取り組みを行っています。

音楽選択クラスである私たちに「音楽の力で何かできることはないか」を考え、このチャリティ活動に参加することを決めました。初めての大舞台で少し緊張していますが、私たちの歌で多くの人を笑顔にできるような気がします。





一般社団法人
浦添市医師会



2023.12.1
新病院
開院

医療・介護・福祉で
人と地域を支える
社会医療法人 仁愛会
浦添総合病院

新病院移転に伴い
医師・看護師採用強化中

問い合わせは
こちら ☎ 098-874-4306

採用担当：人事・人材開発課



医療法人徳洲会
南部徳洲会病院
NANBU TOKUSHUKAI HOSPITAL

院長 服部 真己

オンライン医療講演
がんの緩和治療
～がんカテーテル治療～
放射線治療科
放射線部統括部長
平安名 常一

オンライン医療講演
乳がん術後の
放射線治療
放射線治療科 部長
橋本 成司

オンライン医療講演
前立腺がんの
サイバーナイフ治療
放射線治療科 部長
橋本 成司



公式YouTube



友愛会のがん治療

人間ドックやがん検診をはじめ、PET-CTを使った早期発見のための精密検査から
ダヴィンチなど、身体に負担の少ない手術や薬物療法、放射線療法などでがんの根
治を目指します。また、がん治療時に生じる“身体やこころのさまざまな痛み”に対
し、各施設が連携してがん患者さんとご家族をしっかりサポートします。

予防・早期発見
健康管理センター
豊見城市字豊崎3-49
☎ 098-852-2000
■人間ドック ■がんドック

PET-CT検査
予防・早期発見
豊崎クリニック
豊見城市字豊崎1-412
☎ 098-840-5151
■PET-CT検査

がん治療を
トータル
サポート

緩和ケア 豊見城中央病院
豊見城市字上田25 ☎ 098-851-0501
■緩和ケア病棟 ■全人的痛みセンター
■在宅医療 ■がんリハビリテーション

治療・サポート
友愛医療センター
■外科療法・薬物療法・放射線療法 ■がんサポート外来
■がん性腹水治療センター ■がん相談支援室
■がんリハビリテーション
豊見城市字与根50-5 ☎ 098-850-3811

沖縄初！
【頭皮冷却療法】
頭皮冷却を行うことにより、化学療法
が毛包に与えるダメージを軽減でき
ると言われています。

沖縄初！
【がん性腹水治療センター】
改良型CARTで腹水を抜いて、素早く
過濃縮し、体内に戻す治療法で、患
者さんのQOLの回復が期待できます。

予約可
友愛医療センター内
がん相談支援室
病気に対する不安、治療のことや治
療に伴う生活上の問題など、専門の
看護師や社会福祉士がご相談をお受
けしています。
TEL.098-850-3811
【相談時間】月～金 /9:00～16:00

寄付金について

ご寄付、協賛金などの収入からイベント運営費を除いた全てを、公益財団法人日本対がん協会のがん患者支援活動に寄付します。リレー・フォー・ライフで寄せられた寄付金は、日本対がん協会を通してがん医療の発展や患者支援、検診の啓発に役立てられます。日本対がん協会とリレー・フォー・ライフの全国実行委員会は、がん征圧のための寄付を募り、対がん活動に有効に活用します。

日本対がん協会の活動は、個人のご寄付や企業、団体のご支援によって支えられています。がんを取り巻く社会を変えるために、ご協力をお願いします。詳しくはリレー・フォー・ライフのサイトをご覧ください。

公益財団法人 日本対がん協会

リレーフォーライフ

検索

寄付金の使いみち



プロジェクト未来

リレー・フォー・ライフ参加者の強い想いにより2012年に始まりました。新しい治療法、新薬開発に向けた研究や、患者・家族のケアに関する研究を助成します。



若手医師育成

国内外の専門施設での研修のため、費用の一部を助成します。アメリカ最大のがんセンターへ毎年2名の医師を派遣。高度な知識と経験を身につけ、帰国後その成果を広めながら活躍しています。



悩みをサポート

看護師や社会福祉士だけでなく、医師による電話または面談相談で質の高い、きめ細やかな対応をしています。



がん検診受診率アップ

ポスターやパンフレットの作成など、がんについての知識の普及、啓発、がん検診の推進のために使われます。

多くの皆さんにご支援いただきました

【後援】

沖縄県保健医療部健康長寿課がん対策班、豊見城市、一般社団法人沖縄県医師会、公益社団法人沖縄県看護協会、一般社団法人浦添市医師会、株式会社沖縄タイムス社、株式会社琉球新報社、琉球朝日放送株式会社、沖縄テレビ放送株式会社、琉球放送株式会社、NHK沖縄放送局、FM21株式会社、沖縄大学、社会医療法人友愛会友愛医療センター、琉球大学病院(順不同)

【協賛】

一般社団法人浦添市医師会、医療法人徳洲会南部徳洲会病院、社会医療法人仁愛会浦添総合病院、社会医療法人友愛会友愛医療センター、社会医療法人敬愛会中頭病院(順不同)

【寄付】

医療法人幸正会マンマ家クリニック、医療法人幸輪会サザン歯科まえた、根間えり子、よーんなーよーんなーYoga&Life、友愛医療センター6階北病棟、山城将明(順不同)

【募金箱設置】

友愛医療センター内ファミリーマート、NPO乳がん患者の会ぴんく・ぱんさあ、沖縄災害看護研究会、治療室縁(順不同)

【特別協賛】



お問い合わせ

リレー・フォー・ライフ・ジャパンおきなわ実行委員会
〒901-2132 沖縄県浦添市伊祖3-3-1-101(浦添市医師会内)
メールアドレス:rfl.okinawa@gmail.com



◀RFLJ
おきなわ
ホームページ



◀RFLJ
おきなわ
Facebook