

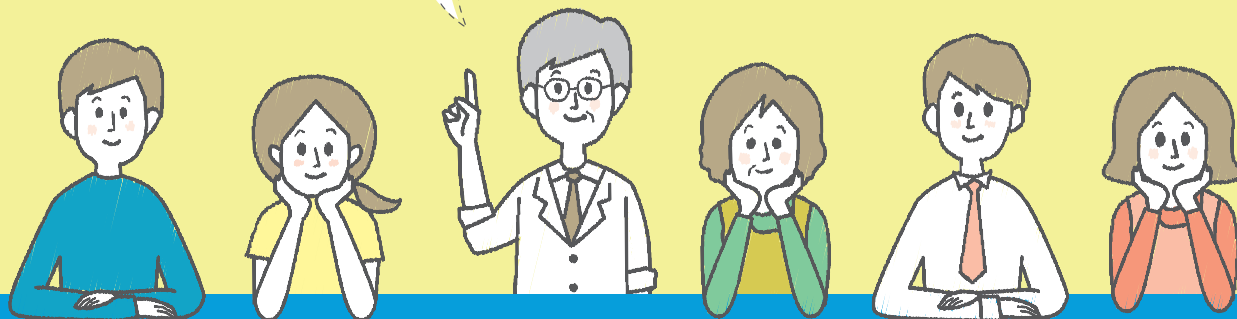
NT

NISSEKI TOKYO

2018
Winter
Vol.16

特集

健康 FIND YOUR
HEALTH!



Contents

vol.16
Winter

- 04 防災・減災プロジェクトのご案内
- 06 れっどくろず News&Topics
- 08 **特集**
健康 FIND YOUR HEALTH!
- 18 Hospital Referral
武蔵野赤十字病院／大森赤十字病院／葛飾赤十字産院
- 21 献血 NEWS
- 22 福祉施設 NEWS
- 23 国際 NEWS
- 24 NT information
- 25 行け!OLレポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.10 青少年赤十字 メンバー連絡協議会編—
- 26 赤十字Supporters
- 27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介
- 28 プレゼント
- 30 Rediscovery TOKYO —第9回 青梅市・武蔵御嶽神社—

「はたちの献血」キャンペーン

新成人となる「はたち」の若い方々を中心に、広く献血に関心を寄せていただきたいの思いから全国で実施されているキャンペーンです。今年のキャンペーンキャラクターは女優の広瀬すずさん。今年、はたちを迎えます。ところで、献血は何歳からできるかご存知ですか? 実は16歳からできるんです! 皆さんの周りに、献血をしたことのない若者がいたら、ぜひ「いっしょに行こう」と声をかけてみてください。その一言が、献血への第一歩につながればと願っています。



いっしょに行こう。

いっしょに行こう、仲のいい友達と。
いっしょに行こう、大切な恋人と。
いっしょに行こう、かけがえない家族と。
ひとりより、仲間といっしょなら楽しいから。
ひとりより、恋人といっしょなら心強いから。
ひとりより、家族といっしょなら安心できるから。
ひとりじゃなかなかできないことも、誰かといっしょならできる気がする。
だから、いっしょに行こう。
ひとりより誰かといっしょなら、助かるいのちも増えるから。

そのつながりを、いのちのつながりに。♡

はたちの献血

「はたちの献血」キャンペーンオリジナルグッズプレゼント

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。

LOVE in Action

【 私たちが考える2つの「忘れない。」 】

01

忘れずに 寄り添い続ける。

被災された方々の生活から苦しみを拭い去ることはできません。そして、世間の記憶から薄れていくことがその苦しみを強くします。ただ、心の傷を完全に癒すことは難しいけれど、寄り添うことはできます。そして、それを続けていくことが大切だと考えています。私たちにはまだできることがあります。

02

忘れずに 未来につなげる。

甚大な被害を生み出す災害が起きたという事実。その中でもっと備えていればという後悔に苛まれる人がいます。守ってあげられなかったと自分を責める人もいます。その人たちの、「誰にも同じ思いをしてほしくない」と願う気持ちを私たちは真摯に受け止めて、学び、備えなければなりません。そうでなければ、その教訓は生かされなかったということになってしまうから。

だから、「私たちは、忘れない。」

これを契機として防災・減災の意識を高め、メッセージの拡散にもぜひご協力ください！



ポスター



バッジ

NT編集部（東京都支部 企画課）

☎ 03-5273-6747 ✉ info@tokyo.jrc.or.jp

特設
サイト

<http://jrc-tsudukeru.jp/>
※ 2018.2.1 OPEN 予定



「私たちは、忘れない。」
～未来につなげるプロジェクト～

プロジェクト展開期間 **2018. 3.1 - 3.31**

これまでに起きた災害から得られた教訓や支え合った経験を忘れることなく未来へ引き継ぎ、一人でも多くの人が将来起こりうる災害への対応力を高めていくことを目的として、日本赤十字社は、東日本大震災が起きた3月を中心として日本全国で防災・減災プロジェクトを展開します。

防災・減災プロジェクト
のご案内

忘れないことは、未来の力になる。

FC町田ゼルビアが 東京都支部とコラボイベント

10月15日に開催されたFC町田ゼルビアの試合で、赤十字のPRブースが出展されました。町田市・町田市赤十字奉仕団のご協力のもと、救命手当体験やけんけつちゃんとの記念撮影を実施。観戦にきた多くのサポーターでにぎわいました。試合前には、選手の皆さんがけんけつちゃんとともに赤十字をPRしてくれました。記念品として、選手のサイン入りクリアファイルもご提供いただきました。（詳しくはP28をご覧ください）



救護服を着て、けんけつちゃんとツーショット！

東京都赤十字大会を開催 ～未来につなぐ赤十字～



東京都支部は10月26日、東京都赤十字大会を開催しました。今年は創立130周年を記念する大会となり、式典では赤十字事業の発展に尽くしていただいた功労者を表彰しました。

第2部は、東日本大震災の語り部である釘子明さんとフォトジャーナリスト安田菜津紀さんによるトークセッション「～3.11 あのとあの思いを未来へ引き継ぐために～」。陸前高田の今、震災から学ぶこと、被災地の子どもたち

の成長などについてお話しいただきました。釘子さんは「避難所に避難したにもかかわらず、たくさんの命が津波の犠牲に。皆さんは自分の避難所が本当に安全な場所か確認していますか」と呼びかけ、安田さんは「被災された方々が発した教訓をしっかりと受け止め、自分の命を自分で守ることは大切なこと」と語りました。

会場では、コインアート型のチャリティーボックスを設置して赤十字子供の家への寄付を募りました。紺綬有功会からの寄付金とも合わせ、子どもたちの成長に役立つものを寄贈する予定です。



トークセッションで熱い思いを語る安田さん（左）と釘子さん（右）

八丈町と青ヶ島村での合同総合防災訓練に参加

東京都支部は、東京都が島しょ部自治体と合同で実施している総合防災訓練に参加し、島しょ部での災害への対応力を高めるとともに、各自治体や地域奉仕団との連携を深めています。この訓練は、速やかな救助等が困難な島しょ部において、自助・共助体制の確立と迅速な避難・誘導のため実践的な訓練を行うことが目的です。

昨年11月5日に行われた訓練は、八丈町と青ヶ島村に津波と噴火による被害が発生し



島しょ訓練では地元奉仕団との関係構築も重要

たとの想定で展開。東京都支部は東京都からの指示のもと、町立八丈病院で重症患者を受け入れ、後方搬送が必要な場合は八丈島空港へ搬送するという役割を担当しました。

このほか、八丈高校の生徒や一般市民を

対象に、三角巾とストッキングを使った応急手当の指導、八丈町赤十字奉仕団が調理した炊き出しや、赤十字飛行隊による血液製剤の搬送訓練なども担い、地域住民や関係機関と共同できた有意義な訓練となりました。



訓練に参加した関係団体とともに



地元医療機関と連携して患者を受け入れます



支部から持ちこんだ救護車両で搬送

求人

保育士募集中！

武蔵野赤十字保育園では、保育士を募集しています。

業 務 内 容	保育業務全般
勤 務 地	武蔵野赤十字保育園（東京都武蔵野市中町3-25-7）
勤 務 時 間	9：00～17：19（早番・遅番勤務あります） ※時間外勤務は月平均4時間程度
年 間 休 日	129日
採 用 条 件	保育士の方（保育士取得見込みの方も含む）
雇 用 形 態	正職員
問 い 合 せ	武蔵野赤十字保育園 事務 人事係 TEL：0422-52-3298 事前連絡の上、履歴書（写真貼付）、資格証（写）を郵送または持参してください。



結婚・出産後、子育てしながら働いている保育士も多数



自然豊かな環境の下、裸足や泥んこなど外遊びを充実させています

赤十字子供の家へのご寄付 ありがとうございました！



建設が進む赤十字子供の家（10月31日時点）

東京都支部は8月21日～10月31日、赤十字子供の新築に向けたクラウドファンディング（インターネット上での資金募集）を実施しました。多くのご協力をいただき、募金総額は目標額の約2倍にあたる1197万5000円に達しました。

皆さまのあたたかい気持ちで建設される新しい子供の家で、子どもたちが夢を持ち続けられるよう、私たちも精一杯活動していきます。

献血ルーム職員が人命救助 神田消防署より表彰

秋葉原のakiba:F献血ルームに勤務する事務職員の大作謙二さん、看護師の青柳季代子さん・大森正子さんが11月8日、車の中で意識を失っている男性を救助しました。

大作さんは帰宅途中、車内で意識を失っている様子の男性を発見。看護師に応援を求めるため献血ルームに戻る途中に、青柳さん・大森さんと合流。脈拍が確認できない状

態だったことから、看護師の2人は大作さんにAEDの使用を指示。その後、男性を車両から路上へ移し、消防隊が到着するまで胸骨圧迫とAED解析を繰り返し行いました。

男性は一命をとりとめ、初期救命にあたった3人には後日、神田消防署から感謝状が贈呈されました。大作さんは当日を振り返り、「最初は焦ったが、今自分は何をすべきかを



前列左から大森さん、青柳さん、大作さん

とっさに考え、二次災害が起こらないよう周囲の状況把握に努めました」。青柳さんは「大変なことが起きたと動揺したが、助けなければという思いが強く、無我夢中で蘇生にあたりました」、大森さんは「看護師として急病人を助けたいという強い気持ちで処置にあたりました」と話しています。

パートナーシップ協定に基づく 訓練を実施

東京トヨペット株式会社と東京都支部は11月25日、東京トヨペットカーテラス三鷹店で災害時救護ステーション訓練を実施しました。これは、両者が締結している「災害救護に係るパートナーシップ協定」に基づいて実施したものです。

訓練ではプリウスPHVを電源とした救護所用エアテントの設営デモや講習スキルセミナー、三鷹市赤十字奉仕団による炊き出し訓練が行われました。



トヨペット店舗に展開した救護所用エアテント

メディアには、何を信じればよいか分からないほど健康に関する情報があふれ、健康に気を遣う人は昔と比較して格段に増えていると明言できる世の中になった。しかし、そもそも私たちは、何をもち「健康」なのか、そうでないのかを判断しているのだろうか？
今回の特集は、そんな疑問に対するひとつの答えを探るべく、多面的に取材を行った。

最初の章では、加熱する健康ブームに警笛を鳴らし、「健康の多様性」を説く専門家に本質的な健康とは何かを聞いた。

第二章は、健康であるからこそ可能な社会貢献＝献血の現場から。血液を提供するというシンプルな行為の裏にも、人それぞれの考え方が存在する。献血をしたばかりの献血者に自身にとっての「健康」について聞いた。

最後は赤十字ボランティアとしても活躍し、アクティブで生き生きとしたライフスタイルを送っている方に、健康の秘訣を聞いた。

一人ひとりライフスタイルが違いうように、健康の尺度も人によって違う。健康診断の数値を見ながら自身の健康管理をすることももちろん大切だが、打ち込むことのできる趣味や社会貢献に取り組んでみるのも、健康を維持するうえで必要なことなのかもしれない。この機会に、自分なりの健康基準について考えてみてはいかがだろうか。

Find your health !

特集

健康

FIND YOUR
HEALTH !

生きる意味と「健康」は一人ひとり違うもの

香川大学名誉教授・上杉正幸さんに聞く



健康ブームの 行き着く先

テレビでも雑誌でも、私たちの身の回りには健康に関する情報があふれています。こうした健康ブームについて上杉さんは、「政治と医学と人々の欲望が一体となり、メディアを通じて戦後の高度成長期後に始まったもの」と見ています。「1970年代後半に日本が豊かになり、その豊かさを維持するために健康がすべての生活のベースとなり、それが今日まで続いています」。

医療や検査機器、検査技術の進歩により、小さな異常も見つけられるようになりました。その結果、私たちはかえって健康に不安を感じるようになってしまったという側面も。

「痛みや出血、発熱などの苦痛を取り除く願望は誰にでもあります。しかし、『健康』の対象がどんどんと広がってしまい、いまや健康は身体だけの問題ではなくなりました。精神的なもの、物の考え方、日常の生活や行動様式にまで及んでいます」と上杉さんは言います。

「健康基準」は 医師が決める時代に

明治時代の日本は衛生状態も悪く、コレラや赤痢、結核などの感染症とのたたかいが課題でした。戦後になって感染症は減少し、現在は脳血管疾患、心疾患、がんへの対策が重視されるように。現在は「慢性疾患の時代」といえます。慢性疾患や生活習慣病にならないためには、ふだんから健康的な生活を送ることが大切。健康診断で身体の状態をチェックすることも求められます。かつては身体の痛みや熱がなければ健康だったのが、いまは健康診断で異常のないことが「健康」のバロメーターになりました。

それは、痛みや熱など自分自身で判断していた健康の基準が、医師（医学）によって決められるようになったということも意味します。「病気であるかどうかの判断基準を医師にゆだねてきたのが、近代以降の日本の歴史なのです」（上杉さん）。

病気にならないための生活は大切ですが、突き詰めていくと、皆が同じ生活を送ることを強いられ

ます。「それでは生活が画一化・クロニン化してしまう」と上杉さんは警鐘を鳴らします。

人生の意味を 持つてこそ健康

上杉さんは「自分が何をしたいのか、どう生きたいのか、人生の何を楽しみたいのかの基準を持つこと。そうすれば、自分なりの健康基準ができる」とアドバイスします。

少々健康に悪くても、やめられない楽しみ。あなたにもありませんか？ 上杉さんはアンケート調査をしたことがあり、面白い回答が満載だったそうです。

「ある女性は、呼吸器系の病気やアレルギーがあるので猫を飼うことを医師から禁じられていたが、『猫との生活はやめられない』と言っていました。何を大事にするのか、それがその人にとっての楽しみであり、幸せなのではないでしょうか」

健康であってこそ、仕事や遊び、社会貢献ができることは確か。でも、生きがいや人生の目標があれば、仮に病気を抱えながらも、それは健康的な生き方であるといえます。ちまたにあふれる健康情報に振り回され過ぎず、一度立ち止まって自分の人生を見つめ直してみるのも、時には必要かもしれません。



上杉正幸
Masayuki Uesugi

1948年徳島県生まれ。高知大学教育学部卒業、東京教育大学大学院体育学研究所修士課程修了。現代の健康問題やスポーツ問題について社会学的視点から考察している。著書に『健康不安の社会学』、『スポーツの社会学』（いずれも世界思想社）など。

「健康で生き生きと暮らしたい」というのは、誰もが持つ当たり前の願い。メディアにはさまざまな健康法があふれています。でも、そもそも「健康」って何でしょう？ 病気でなければ、あるいは健康診断の数値が正常ならば、健康なのでしょうか。『健康病—健康社会はわれわれを不幸にする』の著者である香川大学の上杉正幸名誉教授は、「他人がつくった基準に振り回されず、一人ひとりが自分なりの健康基準を持つことが大切だ」と言います。

Book



健康病
健康社会はわれわれを不幸にする
上杉正幸 著（洋泉社新書、2002年）

健康増進やダイエット、病気予防に関するさまざまな知識や情報が氾濫するなか、現代の日本人が、健康であるにもかかわらず健康に不安を感じている現状を指摘。明治以降の日本人を取り巻く疾病の状況から説き起こし、「健康」の基準の変遷や人々の意識について解説しながら、「健康は一人ひとりが自分の生きがいを見つめて決める問題」であると提言している。

大好きな登山が
健康の秘訣



増田 幸一さん
(59歳・会社員)

40年以上前になりますが、当時は献血するとバナナと卵がもらえたので、それを目当てに家族で献血に行ったものです。食生活は、なるべく野菜を食べています。できない時は野菜ジュースで補う。趣味は夏山に登ること。日本アルプスなど1週間くらいかけて行くことも。山菜採りも大好き。登山は精神的にもいいと思います。

「野生児」と
呼ばれるほど元気



海老原 直美さん
(36歳・会社員)

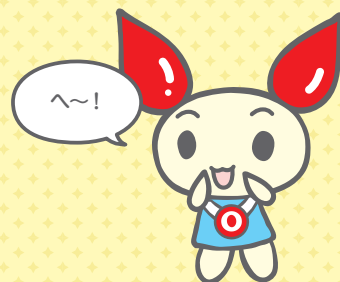
5年ぶりの献血です。職場では野生児と呼ばれているので、健康で気をつけていることは本当に何もありません。運動も苦手だし。体重を落とさないといけなかったので食生活は気をつけていますが…。1人暮らしを始めてから風邪もひいたことがありません。今日は無事に献血ができてホッとしています。

20km 走った後に
献血して大失敗！



下山 里美さん
(42歳)

健康情報には興味がある方で、テレビなどで紹介されている食材や健康法はよく試しています。続いているのは、「ヨーグルト＋青汁」。マラソンが趣味で、以前、朝に20km走った後に献血したら、後で気分が悪くなってしまいました。激しい運動の後は献血してはダメなんですね。反省しました。今日は21歳の娘と一緒に来ました。献血回数が娘に追いつかれないよう頑張っています。



ヘモグロビン
不足解消
レシピ

元気の出るスイーツを
作ってみよう！

血液中のヘモグロビン濃度が低いと献血できないことがあります。元気の出るスイーツを食べて健康な血液をめざしましょう！

レシピ提供：日本赤十字社 熊本健康管理センター



材料
(ケーキ型5号1台分：8切分)

- ・絹ごし豆腐……………240g
- ・ミルクチョコレート…1枚
- ・豆乳……………大さじ1
- ・卵(全卵)……………1個
- ・砂糖……………50g
- ・バニラエッセンス……………適宜
- 「・薄力粉……………30g
- A・片栗粉……………10g
- 「・純ココア……………20g

作り方

- ①ザルで水切りした豆腐を泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
 - ②チョコレートは湯煎で溶かしておく。
 - ③①に②と豆乳・卵・砂糖を順に混ぜながら加えていく。
 - ④Aをふるって③に入れる。
- 仕上げにバニラエッセンスを入れて混ぜ、型に流し込む。
- ⑤表面を平らにし、180℃に予熱したオーブンで、35分ほど焼く。
 - ⑥粗熱が取れたら8等分に切り、器に盛る。

*半日から1日冷蔵庫で寝かせると美味しさUP♪
*お好みで粉糖などをふってもOK

※写真の「ほうれん草のムース」「デコレーションソース」の作り方は、こちらまで。
<http://www.bc9.org/sp/topics/archives/850> 日本赤十字社 九州ブロック赤十字血液センター

聞いてみました！ 献血リピーターたちの健康法

健康であるからこそ可能な社会貢献、それが献血です（年齢制限はあります）。何度も献血してくださっている皆さんは、どうやって「献血できるカラダ」を維持しているのでしょうか？ 献血バスの会場や献血ルームで聞いてみました！



自転車で勤務先まで
通っています



岡崎 栄治さん
(52歳・会社員)

献血は、人のためになると思って続けています。注射は嫌いですが、献血は毎日協力してもいいほど。自転車で勤務先まで通っています。片道1時間ほど、基本的に毎日。7年ほど続けています。お金のかからない健康法でしょう？ 痩せるために始めたのですが、かえって食欲が出るせいか太ってしまったのが悩みです（笑）

納豆やプルーンを
食べています！



吉江 春菜さん
(20歳・大学3年生)

この春から献血ルームでボランティアをしています。献血に来てくださった人とふれあう機会もあって、いい経験になっています。血が薄いと言われていたこともありましたが、納豆やプルーンなど鉄分を摂るようにしたせいか、最近は大丈夫。野菜を食べるように心がけています。

早寝早起き、
よく寝ることが健康法



阿部 景さん
(35歳・主婦)

他に社会貢献もしていないので、献血くらいはと思って。子どもが3人いるので、病気の子どもたちのことを思うと協力したいなと思います。血が薄くて献血できない時は、「申し訳ないな」と思いますね。健康法は、よく寝ること。早寝早起き。レバーをたくさん食べていたことも。犬を飼っているので、毎日1時間ほど散歩しているのもいいのかもしれませんね。

年1回の健康診断と献血で
健康チェック



和田 仁さん
(52歳・会社員)

ここ7年ほど続けています。健康法はとくにありません。ストレスをためないよう気をつけているくらいかな。年に1回の健康診断と献血で健康チェックをしている感じですね。これからも、体力が続く限り献血に協力したいです。

自分の生活を
振り返る
きっかけに



工藤さん
(28歳女性)

献血のあとにハガキやwebで血液検査の数値が見られるのはいいですね。数値を見て、「この時はお昼に脂っこいものを食べてしまったな」など、自分の生活を振り返るきっかけになっているように思います。母親も献血していましたが、いまは病気で薬を飲んでいるため献血ができません。健康な私がその分、献血できればと思っています。



あまり考えず
楽天的に！

あきやま
橋山 一明さん
(53歳・会社員)

献血は20歳過ぎから続けています。親戚に血液の病気の人があるので献血には関心があります。健康法はとくにありません。運動はしないといけないなと思いつつ、食事は好きなものを食べているし…。でも、食べ物の好き嫌いはないかな。ストレスは、そう感じると何でもストレスになってしまうから。あまり考え過ぎない方がいいんじゃないかな。



自分の「健康」を
役立てたい

まこ
宮本 菜子さん
(20歳・大学生)

高校2年生の時に学校に献血バスが来て、それが最初です。月1回くらいのペースで献血しています。せっかく健康に生まれてきたのだから、誰かのためにそれを役立てたいと思います。できるのにやらないのはもったいない。健康維持のために野菜はよく食べるようにしています。血が薄くて献血できなかったことはないです。逆に、血小板の数値が良くて看護師さんにほめられたことがあります(笑)

普段の生活が
バれてしまうのが
献血



伊藤 由乃さん
(30代女性)

妹について行ったのがきっかけです。献血する前はよく寝て、きちんとご飯を食べるようにしています。血の濃さは自分で測れないですね。献血に来ると嘘がつけないというか、普段の不規則な生活がバれてしまうのが怖いですね(笑)。周囲に「趣味は献血」と言うとうーっと言われますが、これからも協力したいです。

献血で自分の健康を
チェック



松田 俊一さん
(54歳・自営業)

ラーメン屋を営んでいます。毎年2回ずつ献血を続けています。健康法はとくにないけれど、酒は控えめにしているし、タバコは吸いません。自営業で会社員のように健康診断がないので、献血で定期的に自分の血について調べてもらえるのはありがたいです。血液検査の数値はいつも正常の範囲内ですよ。気になるのは体重だけかな(笑)

献血が健康管理の
きっかけに



藤森 優子さん
(40代)

献血は半分趣味。月に2回は来しています。献血回数50回に達した時に記念品をもらったことがあって、そういうことも励みになりますね。献血できる体なのだから協力したいですね。献血を続けるために、適度な体重を保つようにしています。「献血を続けられるように健康を保とう」と、献血が健康管理のきっかけになっていると思います。

肉か魚を欠かさず
食べるように



牧田 真衣さん
(23歳・会社員)

最初の献血は、駅で宣伝していてオマケにつられて(笑)。友人と一緒に来ることもあります。ご飯は1日3食、きちんと食べるようにしています。1人暮らしですが、なるべく自炊して、肉か魚は必ず食べるようにしています。血が薄くて献血できなかった時にもらった冊子を参考にして、ひじきの煮物を買って帰ったこともありますよ。

今回、取材した献血ルーム & 献血会場



JR 亀有駅前



池袋ぶらっと



新宿ギフト

献血の基準や東京都内の献血会場など、献血に関する情報はコチラから。

<https://www.tokyo.bc.jrc.or.jp/>

東京 献血

検索



袴姿に憧れて

朝6時半。小野さんは平日、いつも「合気会」の朝稽古に通っています。参加者は60人ほど。社会人や大学生、外国人の姿も。白い道着に黒い袴姿が清々しい。2人1組になって、道主のお手本を見ながらの稽古が1時間続きます。

「同じ年の友人が空手をやると聞いて、それなら私も何かしたいと思い、袴への憧れもあって合気道へ。自宅の近くに本部道場があったのも決め手になりました」と小野さんは話します。始めたばかりの頃は、稽古が終わると体中が痛くなったとか。それを乗り越え、2年足らずで初段を取り、現在2段。

相手とのつながりを 感じながら

小野さんは、「合気道は、気を合わせる、すなわち相手と自分のつながりを探ることが必要です」と語ります。そして、「赤十字の講習指導でも受

講者の反応に合わせてやる気を高めていくことを大切にしています。そういったところは合気道と通じるところがありますね」とも。

もとは水泳のインストラクターをしていた小野さん。ある時、水泳初心者で還暦の女性がやって来たそうです。「事故が起きたらどうしよう」との思いから救急法を学んだのが、赤十字との出会い。以来20年以上、指導員を続けています。

「赤十字の活動はやりがいがあります。傷病者に出会ったときに救助者が後悔しないようにと願って指導に当たっています。健康に気をつけて、あと10年は頑張りたいですね」

合気道と赤十字が 生きがいに

小野さんにとっては趣味の合気道が健康維持につながり、ライフスタイルの大切な1つである赤十字の講習指導にも役立っています。自分なりの趣味や生きがいを持ってこそ、人は健康に生き生きと輝くことができるのでしょう。

取材協力・公益財団法人合気会（電話 03・3203・9236）



小野美穂子
Mihoko Ono

年間200時間以上、赤十字の講習指導をしている。プライベートでは、ごく普通の主婦。2男1女に恵まれ、現在は息子と夫との3人暮らし。アレンジ料理が得意で、最近のヒット料理は「かぶとブロックリーとひよこ豆のクリームシチュー」。高機能電子レンジを購入し、使い方に悪戦苦闘中。

健康の源は チャレンジ精神と社会貢献

指導員歴 20 年以上・小野美穂子さん

日本赤十字社東京都支部が実施している救急法、幼児安全法、健康生活支援講習の指導員として長年活躍している小野美穂子さん。60歳から合気道を始め、現在5年目。「健康に良いだけでなく、指導員としても成長できた」と語ります。趣味の合気道も社会貢献も、小野さんの人生には欠かせないものになっているようです。

文・写真 NT編集部



毎日続ける眼の体操にチャレンジしていて、視力が0.3→0.9に回復！



乳児の心肺蘇生を熱心に指導



毎回相手が違うなか、気を合わせて早朝稽古に励む

武蔵野赤十字病院

- 所在地 〒180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1
- 連絡先 Tel 0422-32-3111 (代表)
- 休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日(赤十字創立記念日)、年末年始
- 病床数 611床(一般528床、ICU 8床、HCU 22床、CCU 6床、SCU 9床、NICU 6床、GCU 12床、感染症20床)

母子に安全な分娩環境を提供することは、地域周産期母子医療センターの使命のひとつ。
そのため武蔵野赤十字病院では、定期的に緊急帝王切開のシミュレーションを行っています。

母子の生命を守るために

緊急帝王切開シミュレーション

140bpmのアップテンポを刻んでいた胎児心音が、突然60bpmに低下。病棟全体に緊急コールが鳴り響き、病棟に緊張感が走る。助産師が急いで分娩室に向かう。産科医は産婦に緊急で帝王切開となることを告げ、分娩担当の助産師が産婦に声をかけながら酸素投与や体位交換を行う。分娩部リーダーが、駆け付けた助産師に次々と役割を割り振っていく。助産師たちは、応援の産科医師や新生児科への連絡、家族への説明、ストレッチャーの搬入など、各自の役割をこなしていく――。

緊急事態に備える

緊急時にスムーズな対応ができるようになるまで、産科医と助産師の間で話し合いを重ねてプロトコルを作成し、シミュレーションを何度も繰り返してきました。

当初は産婦人科だけで行っていました。QCC(業務改善・医療安全)活動を通して手術室センターと合同で行えるようになり、今年度はさらに拡大して救命救急

センターの協力を得られるようになりました。

宣言後20分以内に胎児を娩出したいグレードAの緊急帝王切開は、年間分娩件数約1100件のうち10件ほど。自分が受け持つ確率は低いものの、必要な時に確実に役割が遂行できるよう準備が必要です。勤務開始時の役割分担や夜勤用のアクションカード作成を通じて、病棟内のどこで緊急事態が起きても速やかに招集や役割分担ができるようになりました。

総合シミュレーションでは、新人助産師が産婦役をし、ストレッチャーで手術室などに運ばれ、自身の上をさまざまな言葉が飛び交うという緊迫した雰囲気を経験します。この体験を通して、急変時に産婦の側から離れず、声かけをする大切さを学んでいます。

こうした取り組みは、他部署との協働なしには成立しません。どの部署も周産期センターの使命を理解し、協力してくれます。今後もシミュレーションを繰り返して、さらに精度を高めていきます。



手術センターから、マッハQQと呼ばれるグレードA帝王切開用に準備された器材を持ち込む



分娩室でグレードA帝王切開の宣言。医師も助産師もプロトコルにそって動き始める

大森赤十字病院

■ 所在地 〒143-8527 東京都大田区中央4-30-1
 ■ 連絡先 Tel 03-3775-3111 (代表)
 ■ 休診日 土曜、日曜、祝日、年末年始(急患は随時)
 ■ 病床数 344床(一般326床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

産婦人科部長

間崎 和夫

Kazuo Masaki



心あたたまるお産を

妊婦さんの状態に応じてサポート

大田区での年間分娩数は5000件を超え、そのうち大森赤十字病院では700〜800件を担当しています。

約76%は自然分娩で

陣痛が始まって入院してからは、助産師が中心になって診察を行います。ご希望があればご家族の付き添いも可能で、分娩経過を自然に見ていきます。分娩経過に問題がある場合や分娩時は、医師も一緒に対応します。

過去6年半の4951件のうち、自然分娩が76.4%、吸引分娩が6.6%、予定帝王切開術が9.9%、緊急帝王切開術が7%でした(図)。

お産の時間帯は9時〜18時と18時〜9時で、およそ半々。赤ちゃんは、昼も夜も関係なく生まれています。

早期の母子接触も

無事にお産が終わったときのお母さんやご家族の喜びは他に考えられないものです。

事前にご希望があり、母子ともに問題がなければ、分娩室で赤ちゃんにおっぱいを吸わせる早期母子接触も行っています。お母さんにとって、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうのは最も幸せな時間でしょう。

分娩経過に異常があれば全力で対応します。産後は必ず出血がありますが、出血過多となった場合、必要があれば輸血を行います(当院の輸血の頻度は0.4%程度)。

また、退院までに授乳に慣れていたかどうか、助産師がお手伝いします。

婦人科疾患へのサポート

婦人科疾患に対しては、若い女性に増えている子宮頸部上皮内病変(子宮頸がんの疑いがある状態)には検査を行い、必要に応じて病変部位の切除を行っています。卵巣や子宮に良性腫瘍があった場合は腹腔鏡下手術や開腹手術を行います。がんの場合であっても、十分な検査を行い、治療方針を検討しています。

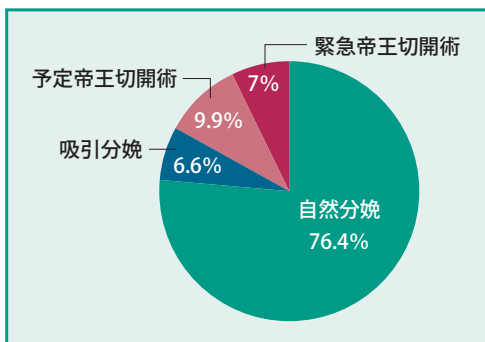


図 当院における分娩様式の内訳(過去4,951件)



マタニティヨガ

Hospital Referral

葛飾赤十字産院

- 所在地 〒124-0012 東京都葛飾区立石5-11-12
- 連絡先 Tel 03-3693-5211 (代表)
- 休診日 日曜、祝日、年末年始
- 病床数 113床(産婦人科68床、NICU・GCU等45床)

超音波検査は、妊婦さんに安心して妊娠期間を過ごしていただくうえで、重要な役割を担っています。
葛飾赤十字産院で行っているお腹の赤ちゃんの検査について紹介します。

お腹の赤ちゃんを見てみよう

超音波検査で妊娠期間も安心！

「なんで、お腹の中の赤ちゃんの写真が撮れるの？」と不思議に思ったことはありませんか。それは、超音波を使って写真を撮っているからなんです。人間が聞こえる音の範囲(20～2万ヘルツ)を超える周波数を持つ音を超音波と言います。プローブという機械から超音波を出すと、骨、筋肉、脂肪など性質の異なる物質の境界からそれぞれの物質に応じた反射波が作られ、この反射波の強弱を画像にしています。

超音波検査でわかること

超音波検査では、まず赤ちゃんが元気に動いているか、順調に育っているか、赤ちゃんのお部屋が狭くないかなど全体の様子を見ます。次に赤ちゃんの大きさを測ります。頭の大きさ、お腹周りの長さ、足の長さを測り、そこから推定体重を割り出します。

当院の超音波検査室では1年間に約6000件の検査を行っています。超音波検査を行うことによって、赤ちゃんの成長が確認で

きるので安心して妊娠生活を続けることができます。当院では、ご家族とも一緒に見ていただくことができます。お腹の中にいる赤ちゃんは時にあくびをしたり、目を開けたりします。その様子を見ることもできるので、お母さんはとても幸せな時間を過ごせるのではないかと思います。

検査精度の向上をめざす

一方で、出生前に赤ちゃんに病気が判明した場合、ご家族は大きな心配や悩みに直面することになります。しかし、事前に分かることで心の準備ができますし、出生後すぐに治療をしなければいけない病気が見つかった場合は、生まれてすぐ治療を開始できるよう準備しておくことができます。

超音波検査は、安心して妊娠期間を過ごしていただく上で重要な役割を担っています。当院では今後も検査精度の向上に努め、妊婦さんやご家族に安心・信頼していただける検査を提供していきたいと考えています。



撮影した写真をお母さんにプレゼントしています



エコーの検査の様子

新宿東口献血ルームが閉所します

20年以上、たくさんのご協力ありがとうございました！（平成30年4月15日閉所）



オープン当初のシンボルマーク「ラブ・ゲンコツ」。愛と意志、そして意欲と責任を表している



平成7年12月1日、カワセビル6階にオープンしました

当時、都内で一番広い献

「都会のオアシス」を
コンセプトに

新 宿東口献血ルームは
オープン以来、2度
のリニューアルを行いなが
ら20年以上の長い間、皆さま
のご協力のもと東京都の血
液事業を支えてきました。献
血ルームが入っているカワ
セビルの改修に伴い、平成30
年4月15日に閉所します。

血ルームとしてオープンした新宿東口献血ルームは「コミュニケーション」をテーマに、献血者がリラックスできるよう配慮してデザインされていました。当初の思いは今も受け継がれ、最初のリニューアルでテーマを「リラックス&コミュニケーション」と広げたのち、「都会のオアシス」として現在の姿になりました。

ベッド数は最大時で26床、1日あたりの献血者数が日本が一番多い献血ルームでした。新宿地区に献血ルーム新宿ギフトや新宿東口駅前献血ルームをオープンするのに伴いベッド数を減らしましたが、現在も新宿にあ



オープン当初の新宿東口献血ルーム



現在の新宿東口献血ルーム。ここで献血ができるのもあとわずか

る5つのルームの中でもっとも多く献血者にご協力いただいています。

皆さまの変わらぬご協力を！

カワセビルの6階で皆さまをお迎えられるのもあと数か月。献血が初めての方も、お久しぶりの方も、常連の方も、ぜひ新宿東口献血ルームへいらしてください。

新宿東口献血ルーム閉所後は、新宿地区の他の4つの献血ルームのベッド数を一部増やして献血の受け入れをいたします。変わらぬご協力をお願いいたします。



新宿西口献血ルーム



都庁献血ルーム



献血ルーム新宿ギフト



新宿東口駅前献血ルーム

家も故郷も失い、過酷な避難生活

バングラデシュ南部避難民※支援の現場



新たに避難民が流入したキャンプでは栄養状態の悪い人々が多く、下痢性の疾患も多発しています。一方、こうした過酷な環境のもとでも新たな命が誕生しており、日赤の助産師

**栄養状態の改善や
安全な飲み水の確保を**

ミャンマーでは近年、宗教・民族上の対立が激化し、2017年8月には大規模な武力衝突によって60万人以上が隣国・バングラデシュに避難しています。避難民が押し寄せているキャンプでは、コレラなど感染症の発生が心配されています。



こうした事態に対し、世界190の国と地域の赤十字・赤新月社が加盟する国際赤十字は9月15日、緊急アピールを発表。バングラデシュ赤新月社を中心に巡回診療や救済物資の配布などが行われています。日本赤十字社も医療班を派遣。他国の赤十字社ともチームを組み、現地で活動を続けています。

また、過酷な避難生活を強いられ、心に傷を負った避難民たちには、こころのケアも必要です。派遣メンバーの1人は、「避難民たちが劣悪な環境に置かれていた状況だけでなく、これまでの生活を奪われ、隣国に逃れなければならぬこと自体が人道危機だ」と語ります。

国際赤十字では、現在も避難民の救済活動を継続中。日赤もバングラデシュ南部避難民救済金を募集しています（3月31日まで）。皆さまの協力をお願いいたします。

ラデシュ赤新月社のユースボランティアや通訳が各国赤十字社の活動をサポート。避難民支援の大きな力になっています。

※国際赤十字では避難民の政治的・民族的な多様性に配慮し、「ロヒンギャ」という表現は使用していません。

バングラデシュ南部避難民 救済金募集中

受付期間：平成30年3月31日まで

日赤 バングラデシュ

検索

医療班の
現地での
活動の様子を
動画でご覧
いただけます。



意識混濁で運びこまれた男性の状態を即座に確認する日赤看護師



着の身着のままバングラデシュに避難してきた少女たち

武蔵野赤十字保育園

みんなで作ったカレーライス、
おいしいね！



ママお手製の
エプロンをつけて
真剣です



みんなで食べて
おかわりもしたよ

武蔵野赤十字保育園では先日、食育の一環として園児たちがカレーライスを作りました。3歳児クラスは玉ねぎの皮むき担当、4歳児はピーラーを使ってにんじん・さつまいもの皮むき担当、5歳児は包丁を使って切る担当。最後は大鍋に入れて、おいしいカレーになりました。

みんなで協力して完成

最初に栄養士から、清潔を保つために大事な手洗いのこと、にんじんや玉ねぎ、さつまいもにまつわるお話を聞きました。さつまいもは、11月に幼児クラス全員で吉祥寺の畑に行き掘ってきたものです。

いよいよ調理開始。3歳児たちが玉ねぎの茶色の皮を手でむいていくと、真っ白なツルツルの玉ねぎが現れました。4歳児クラスでは、ピーラーを初めて手にする園児もいましたが、みんな上手に皮をむいていました。5歳児クラスは、3歳・4歳児たちが下準備した食材を包丁で切ります。

カレーの完成後は、ひとつのテーブルに各年代が混ざって座り、仲良くランチタイムとなりました。みんなが収穫したさつまいも、みんなで作ったカレー、みんなでランチ。おいしかったね！

赤十字子供の家

Trick or Treat!!
ハロウィンに大喜び！



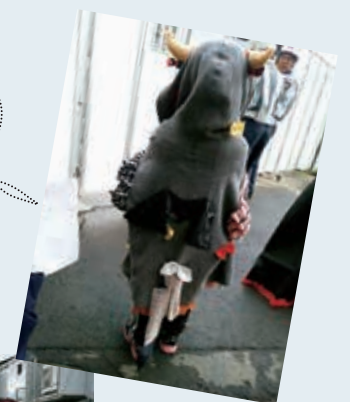
ここ数年で、子どもたちにも季節の行事として定着してきたハロウィン。子どもたちは「Trick or Treat!! っていうんだよね?!」と楽しみにしています。今年は東京モード学園さんが、なんと40人分のハロウィン衣装を作ってくださいました。さらに当日は、学生さんたちがボランティアで、子どもたちの頬や手にかわいらしいペイントを施してくれました。かぼちゃ、コウモリ、お化け、ハート…そしてつけまつげも！

ご近所とのつながりも実感

思い思いに変装した子どもたちは、3つのグループに分かれて元気に出発。地図を片手に、ポイントをめざして歩きます。ポイントとは、地元のお肉屋さん、イタリアンレストラン、そして現在工事中の新しい園舎の工事現場。ポイントとなったお店の方々も、子どもたちにお菓子を用意してくれたり、「何に変装して驚かせようか？」と張り切ってくれました。

子どもたちは、お菓子をもらえる嬉しさはもちろんのこと、ドキドキわくわくしながら街を歩き、ご近所さんとのつながりや優しさも感じる事ができたと思います。

東京モード学園の
学生さん手作りの
衣装を身にまとい、
「Trick or Treat!!」



工事現場の
皆さんも
ノリノリ♪

参加費無料!

プロが教える赤十字終活セミナー

近年、遺言による寄付(遺贈)への関心が高まっており、「これまでに築いた財産の一部を赤十字に寄付したい」というお申し出が急増しています。その一方で、「社会貢献はしたいけれど、遺贈や相続の分野はよく分からない」という方も多いのが現状です。

東京都支部では、赤十字の支援者の皆さまに、これからの人生を最期の瞬間まで悔いなく過ごしていただきたいという思いから、遺贈だけでなく終活全般に関わるセミナーを、プロの講師をお招きして開催いたします。

開催日

平成30年1月29日(月) 10:00~12:50

第1部 10:00~10:40 赤十字活動報告会

●熊本地震災害での救護活動報告

第2部 10:50~12:50 落語で学ぶ終活のいろは

●落語で終活(講師:三遊亭楽生 様) ●終活のいろは(講師:終活バンク(株))

平成30年3月22日(木) 13:20~16:10

第1部 13:20~14:00 赤十字活動体験会

●赤十字ミニ健康生活支援講習
～人生を生き生きと過ごそう!健康寿命を延ばすポイント～

第2部 14:10~16:10 お葬式とお墓の選び方 (講師:終活バンク(株))



終活バンク株式会社
エバープランナー/石丸 裕美 様

会場

日本赤十字社東京都支部

■副都心線「東新宿」駅下車B1出口0分 ■都営大江戸線「東新宿」駅下車A1出口徒歩3分 ■JR山手線「新大久保」駅下車徒歩13分

お申し込み

日本赤十字社東京都支部ホームページの「最新のお知らせ」または、お電話03-5273-6743(平日9:00~17:30)にてお申し込みください。

※申込締切は各開催日の1週間前となります。

※先着順のため満員となり次第、受付終了とさせていただきます。



お問い合わせ

振興課個人社員係

☎ 03-5273-6743(平日9:00~17:30)

NT
NISSEKI TOKYO

Vol.16
2018年1月発行

バックナンバーは
こちらからお読み
いただけます。



■発行・編集・デザイン/日本赤十字社東京都支部

〒169-8540 新宿区大久保1-2-15 Tel:03-5273-6747(総務部企画課直通)

※本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌に掲載されている情報は、発行に伴う情報収集時点での情報を含みます。その後の内容に変更が生じる場合もありますので予めご了承ください。

ホームページ: <http://www.tokyo.jrc.or.jp/>

Facebook: <https://www.facebook.com/redcrossstokyo/>

年4回発行(4月・7月・10月・1月)

日本赤十字社東京都支部にご寄付いただいた方に郵送でお届けしているほか、都内の赤十字病院及び献血ルーム・献血バス等の献血会場でも配布しています。



訂正とお詫び

NT Vol.15(2017年10月発行)4~5ページの記事に誤りがありました。

誤) 1986: 日航機墜落事故

正) 1985: 日航機墜落事故

読者の皆さまならびに関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

有志の中高生が集まり年6回行っている「メンバー連絡協議会」！青少年高生等の加盟校に通う生徒さんしか参加できない3日間のイベントにしよう！生徒による、生徒のためのプログラムは、一生モノの学びと得られる体験ばかり。うーん、限定参加なのがもったいないー!! 大人が負担する内容とご覧下さい。

行け! Oレポーター★日赤とけきレポ

青少年高生



-Vol.10 メンバー連絡協議会 編- 災害シミュレーションゲーム

災害時は
1階校をどうするの...!
エベータア
使えない!

ビル全体を伝って
行くと、体力的は大変さもあり!!

参加する生徒を
「支援者」と「専支援者」
に分けて...
スタート!

大地震が起きた想定で、
支援方法を体験する
シミュレーションゲームです。
怪我の手当て、
心肺蘇生法の実施や
物資の運搬など、
様々なケースに対応して下さい!!



避難所内でも、
女生徒さんの誘導や仮
用倉庫などのケア。
介助者には応答で
手当てをしたり...

避難所内でも、
女生徒さんの誘導や仮
用倉庫などのケア。
介助者には応答で
手当てをしたり...

ゲーム終了後は「支援者」と「専支援者」に
わかれてお話し合い!

お互いに「やってみて分かったこと」
「やればよかったこと」を共有する。
お話し合いがとて大成功だね。



ゲームを通して気づき
得られるって大きい!



実行する

考え

実行すると、まだ気づきが
生まれる!

END

赤十字 Supporters

赤十字の心を

未来に引き継いでほしい

近藤徳彌さん（東京都日赤紺綬有功会会長）

昭

和60年に、既知の仲であった町田市議会の方に誘われ、ともに町田市赤十字奉仕団を立ち上げたのが、赤十字との出会い。奉仕団では、献血の呼び込みや炊き出し、地域での寄付募集などに取り組みました。特に献血では、アメリカ力で売血が問題になっていたため、「日本の医者が売血を使わずに済むようにしよう!」と皆で頑張りました。奉仕団活動を始めて、赤十字が必ず社会を良くしていくと感じたのを覚えています。赤十字は、活動の幅広さが何より素晴らしいですね。

体力的な問題もあり退団してからは、寄付を通じて協力することに。現在は、東京都支部の活動を支える東京都日赤紺綬有功会※の会長として、赤十字の助け合いの心を広げていく努力を続けています。赤十字が人々の健康や災害救護、病気の患者さんのために活動していることを多くの人に知ってもらい、赤十字の心が未来に引き継がれていくことを願っています。

※東京都日赤紺綬有功会…赤十字活動を通して福祉の増進に寄与するとともに、会員相互の親睦を図ることを目的に、日赤の有功章や国の紺綬褒章を受章した個人・法人の会員が参加している。



長年、自身の誇りとして赤十字に貢献してくださっている近藤徳彌会長



20年以上、赤十字に活動資金の協力を続けてくださっている横山浩之さん

息

子が2歳の時、頭にケガをして日本赤十字社医療センター（渋谷区広尾）に入院したことが赤十字との出会いです。ケガの後、「何かおかしい」と感じる症状が出て、いくつも病院を回り、日赤医療センターでようやく、頭に血がたまっていてことがわかりました。それまでは赤十字がどのような活動をしているのかよく知らず、息子の入院中、病院にあった資料を読んで初めて知りました。

その後、赤十字に寄付するようになったのは、赤十字で使い道を柔軟に決めることができる活動資金に協力することで、災害で被災した方々がその時に必要とする支援を行うことができ、より多くの方を救う手助けができると思ったからです。

安眠セットなど災害時に配る資材が展示されているのを見ると、私たちの支援がどのような形になっているのか具体的に理解できます。支援者に分かりやすい広報を行いつつ、被災者のためになる支援活動を続けてほしいですね。

赤十字への支援は

被災者のためになる

横山浩之さん（東京都日赤紺綬有功会常任委員）

活動資金協力者(社)・団体のご紹介

皆様のご協力により日本赤十字社の活動は支えられています。
活動資金のご協力、誠にありがとうございました。

※10万円以上のご寄付をいただき、掲載をご了承いただいた個人、法人および団体等を掲載しています。

活動資金協力に関するお問合せは
東京都支部 振興課 03-5273-6743まで

●千代田区		日野 儀光	50万円	(株)サイズエリア	10万円
(株)朝日写真ニュース社	30万円	(株)丸十	15万円	三和産業(株)	10万円
光興産業(株)	30万円	(株)システムサイト	10万円	●葛飾区	
(株)ノタック	10万円	●大田区		(学) 東京聖栄大学	10万円
●中央区		石渡 恭子	40万円	●江戸川区	
エムシーオー(株)	30万円	秋葉 柳一郎	10万円	大矢 敦	10万円
(株)タウン管理サービス	10万円	熊倉 登久子	10万円	嶋田 慶三	10万円
(株)タウンハウジング	10万円	●世田谷区		●八王子市	
●港区		伊奈 良昭	50万円	堀江 周二	50万円
伊藤 光茂	500万円	小林 賢治	50万円	●立川市	
松岡 孝明	100万円	藤森 博昭	50万円	小野 洋子	10万円
齊藤 裕太郎	10万円	田代 博一	10万円	鳴島 幸枝	10万円
イーパートナーズ(株)	40万円	(株)ウッディ	10万円	鳴嵩 ナヲ	10万円
(株)アスブルンド	10万円	●渋谷区		●武蔵野市	
(株)知識経営研究所	10万円	上條 義宏	10万円	丸山 浩	120万円
(有)藤井クリーニング	10万円	(株)サーフビバレッジ	300万円	泉 並木	100万円
(株)プライム・オリジンズ	10万円	(株)シンピオス	20万円	網野 弥生	50万円
●新宿区		●杉並区		●三鷹市	
出井 弘八	10万円	岡部 好延	10万円	永山 敬子	12万円
(株)アイザワビルサービス	230万円	匿名	10万円	匿名(中原在住)	100万円
(株)アイザワ	75万円	昭和建物(株)	65万円	●昭島市	
●文京区		●荒川区		伊藤 靖子	300万円
(株)プロシップ	200万円	匿名	210万円	伊藤 徳彦	200万円
●台東区		●板橋区		●調布市	
野口 香代子	10万円	荒井 忠夫	100万円	魚返 美智代	50万円
匿名	10万円	瀬戸川 睦人	50万円	調布市赤十字奉仕団	10万円
玉姫稲荷神社靴のめぐみ祭り市	10万円	(有)エヌティ・エイト	10万円	●町田市	
●墨田区		(株)曠淳開発	10万円	都築 徳良	50万円
木塚 靖夫	20万円	●練馬区		匿名	50万円
(株)ハウセット	50万円	古川 宣一	500万円	武川 節	10万円
興和鋼業(株)グループ	30万円	水島 磐男	40万円	藤井 洋子	10万円
(株)若草不動産	10万円	内田 正弘	10万円	矢田 融海	10万円
●江東区		(株)カワサキエンタープライズ	20万円	●国立市	
北島 松太郎	10万円	金子建材(有)	10万円	関 儀和	100万円
スズキテクノス(株)	20万円	(株)野島電工	10万円	猪熊 吉二	30万円
●品川区		●足立区		●武蔵村山市	
菅野 鴻三	11万円	増山 元美	100万円	(株)桃源堂	10万円
藤田 安正	10万円	(株)ナカネ	20万円	(有)ワタヤ	10万円
●目黒区		(有)大関薬局	10万円	●多摩市	
匿名	1,000万円	(株)江北ゴム製作所	10万円	田口 久志	100万円

(敬称略・順不同)

P resent

日本赤十字社東京都支部の協賛企業様からご提供いただいています。
ご応募、お待ちしております！

A.



10名様

サッカークラブ「FC町田ゼルビア」 サイン入りクリアファイル

●サッカークラブ「FC町田ゼルビア」

サッカークラブ「FC町田ゼルビア」の地域貢献イベントで選手の皆さんからサインをいただきました。誰のサインかは楽しみに！（マスコットキャラクター・ゼルビーのサインもあるかも…）

B.



5名様

ダイアナオリジナルシューズケアセット

●ダイアナ株式会社

栄養ミストリキッドとウエスのセット。日々の靴のお手入れが簡単に行えます。

C.



500ml
24本入り

5名様

コメとムギ

●株式会社サーフビパレッジ

国産コシヒカリと麦芽・大麦を使用した無糖の穀物飲料です。焙煎したコシヒカリのやさしい甘みと麦芽・大麦の香ばしさが特長。

D.



セットで
3名様

「HERB TOOTHPASTE」 ミントチョコ、レモングラス（2種類）

●株式会社クラウドディア

歯を白くし、歯垢の除去や口臭、歯石の沈着の予防、トリートメントまでこれ1本で完結できる歯磨きペースト。可愛いパッケージがプレゼントにも最適です。

メールからのご応募限定

E.



430ml
24本入り

3名様

生茶

●東京キリンビバレッジサービス株式会社

緑茶の飲み方や、日常生活の緑茶のあるシーンを変え、心豊かで上質な生活にしてくれる未来のGreen Teaをめざしました。

F.



200ml
24本入り

5名様

「届く強さの乳酸菌」PET200ml

●アサヒ飲料株式会社

「カルピス」由来の長年の乳酸菌研究から選び抜かれた「プレミアガセリ菌CP2305」を含む、腸内環境を改善する乳性飲料です。忙しい毎日を送る現代人のお腹の調子をおいしくサポートします。

プレゼント応募方法

①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥メールアドレス
⑦本誌入手場所 ⑧本誌で良かった記事 ⑨本誌の感想（100文字程度） ⑩希望するプレゼント番号を明記し、メールまたははがきでご応募ください。抽選でプレゼントが当たります！締切は2018年1月31日必着。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

メール ▶ nissekitokyo@tokyo.jrc.or.jp

■件名には「プレゼント応募」とご記入ください。

はがき ▶ 添付の専用はがきでご応募ください。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送および当支部からの連絡のみに使用します。
※お寄せいただいたご意見・ご感想は個人が特定できないよう配慮したうえで当支部が行う広報に活用させていただく場合があります。
※製造状況等によりプレゼントの内容が変わる場合もございます。

協賛品募集中！ お問い合わせ ▶ nissekitokyo@tokyo.jrc.or.jp

読者の声 (vol.15)



バックナンバーはこちら
<http://www.tokyo.jrc.or.jp/kohoshi/>

いつ、どこで起こるか分からない災害のために、訓練やさまざまなプログラムがあることがわかりました。私は現場に行くことはできなくても、こうして献血をすることで、そのような場面でも貢献できたと思います。

東京都・29歳・女性（新宿東口献血ルーム）

初めて読ませていただいたのですが、さまざまな年齢の方がさまざまな方向から赤十字の活動として行っていることを知り、赤十字＝献血というイメージがガラリと変わりました。

東京都・29歳・女性（献血ルーム新宿ギフト）

人を支えること、人から支えられることの重要性を改めて強く感じました。人との関わりが希薄になっている世の中ですが、他人への関心を失うことなく、自分のできることから、地道にコツコツ活動していきたいです。

東京都・35歳・男性（献血ルーム新宿ギフト）

赤十字は「医療」のイメージが強くありましたが、本書を読んで、養護施設や保育施設の存在を知りました。幅広く社会貢献をしており、これからも新しい（知られていない）情報を楽しみにしています。埼玉県・25歳・女性（献血ルーム池袋い〜すど）

※（ ）はNTの入手場所

赤十字は、 ジミチです。

「赤十字の活動は広すぎてわかりづらい。」
と言われることがあります。

赤十字の活動は、国や状況、理由、活動の種類を
限定しません。対象は全世界の苦しむ人々です。

確かに、エリアや対象となる人々を限定して緊急性
を訴えるほうが社会の目に届きやすく、理解され
やすいかもしれません。

しかし、赤十字は世界最大の人道機関。

その組織力があるからこそできることがあります。

緊急時の支援は当然のこと、すべての脅威から
人々を守るために全世界で活動しています。

もちろん、国内でも医療や献血、そして大災害に
対する取り組みなど、皆さまの身近なところで
活動しています。

命を守るために必要であれば、スポットライトが
当たることのないジミな活動も大切にする。

これが赤十字のジミチです。

—— 皆さまからお寄せいただく活動資金はこのようなところでも活用されています。——

¥2,000で

災害時、避難所などで就寝する際
に役立つ

安眠セット



¥3,000で

避難所生活を余儀なくされた時に
必要となるアイテムが収納された

緊急セット



¥5,000で

地域の防災・減災の担い手として
期待される青少年向けに実施する

災害学習プログラム



¥10,000で

災害救護の知識と技術を習得し、
災害時に活動する

災害救護ボランティアの養成(1名)



安定的なご支援をいただくことで、災害に対するより充実した事前の備えが実現できます。

赤十字では地域でのご協力や銀行振込のほかに、口座振替やクレジットカードでの定期的なご協力も受け付けています。

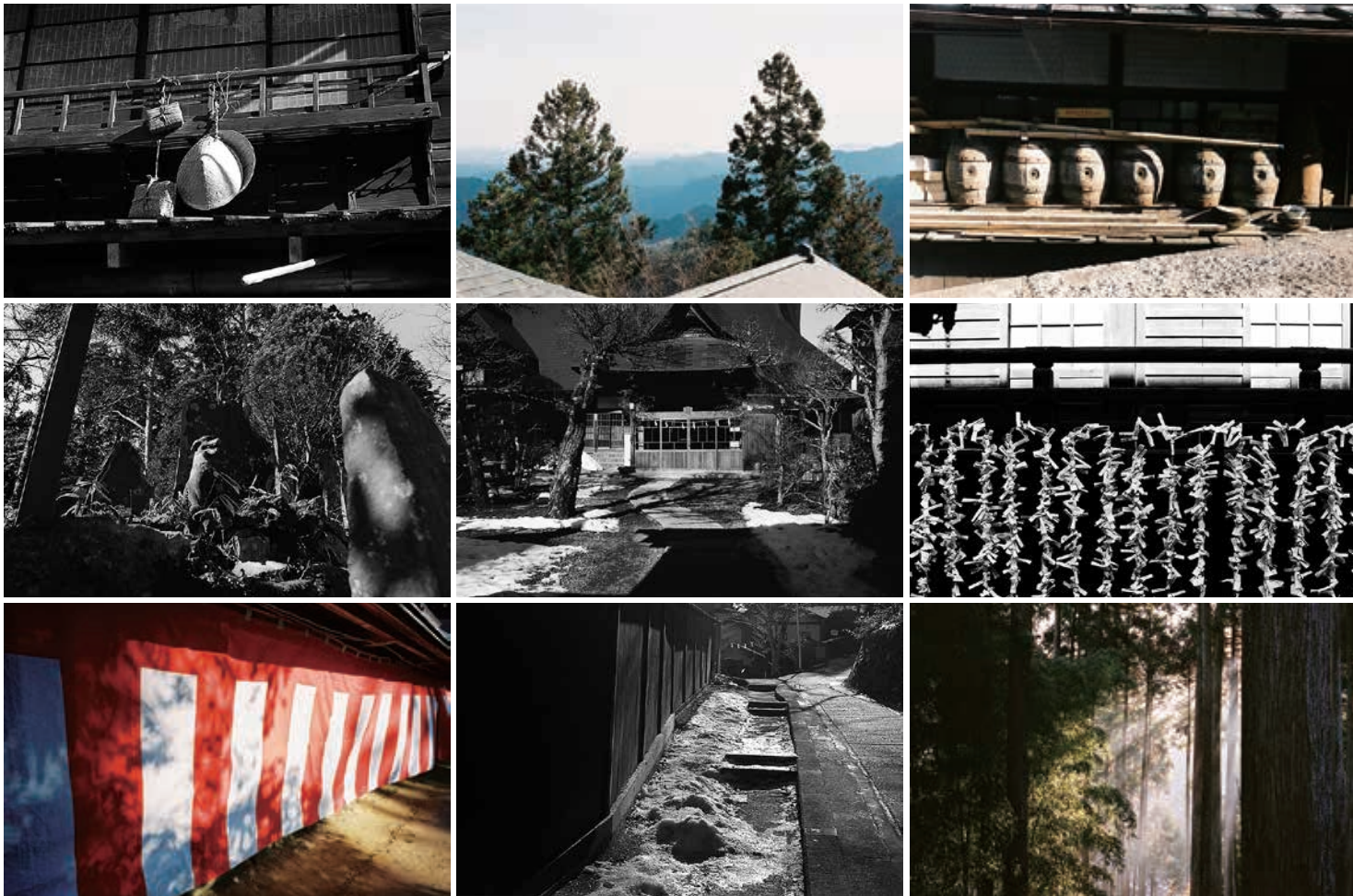
口座振替でのご協力

2,000円以上の金額で毎月または毎年、ご指定の口座からお振替します。
(口座振替をご希望の方は地域推進課03-5273-6742までお電話ください。申込
書をお送りいたします)

クレジットカードでのご協力

2,000円以上の金額で毎月・毎年・その都度ご協力いただけます。

赤十字 クレジット 寄付 [検索](#)



+ 東京観光写真倶楽部 TOKYO SIGHTSEEING PHOTO CLUB

写真とはまさに「光を観ること」。東京を＜観光＞しながら撮影を楽しむことを目的とし、2005年に発足した同倶楽部は、東京諸島を含む都内各地で撮影会を開催している。部長を務めるのは、日本赤十字社契約写真家である菅原一剛氏。東京の写真を撮り続けている同倶楽部とコラボレーションした連載が、Rediscovery TOKYOです。

菅原一剛 HP <http://ichigosugawara.com> 東京観光写真倶楽部 <http://tokyophoto.ne.jp>

Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう



第9回 青梅市・武蔵御嶽神社

創部以来、新年の撮影会は毎年違う神社へ初詣に訪れている。この倶楽部で活動していなければ、これだけ東京のあちこちらの神社へ参拝に行くこともなかっただろう。

この年訪れたのは青梅市の武蔵御嶽神社。都心からJR御嶽駅まで電車で1時間半強。そこからバスやケーブルカーを乗り継ぎ、雪が残る参道を神社へと向かった。

中世以降、山岳信仰の霊場として発展したというこの場所。遠く眼下に街を見下ろしながら境内を目指して山道を歩いていると、知らず知らず、次第に心が静かになっていく。日頃、宗教や信仰と繋がりが薄い私たちでも、敬虔な気持ちで何かに祈りたくなるのは新年の清新な空気のなせる業か。それともこの土地が持つ力なのだろうか。



講習の ご案内

幼児安全法

子どもの尊い生命を守り、健やかな
成長・発達を理解するために

子どもに起こりやすい事故の予防と手当の方法を学べます！

Concept

元気に遊んでいた子どもが、突然熱を出したり、けがをすることがあります。子どもは症状をうまく訴えることができません。そんな時どうすればよいか知っておくことが大切です。

- 病気の第一発見者はお家のひと。病気を早く発見するために注意深く子どもを観察しましょう。
- 「きげんが悪い」「食欲がない」「眠らない」は、子どもからのサインです。
- 子どもに対する一次救命処置（心肺蘇生、AEDの使い方等）の方法を学べます。



お子さまの生命と健康を守るために、ぜひ受講してください！

講習案内

支援員養成講習

【受講対象】 満15歳以上の健康な方

※託児施設はありません

【時間】 9:30～17:30

【受講費】 2,000円（手数料200円含む）

【日程】 2月22日（木）・23日（金）

申込メ切（必着）→2月1日（木）

【会場】 日本赤十字社東京都支部

【申込方法】 インターネット（先着）または 往復はがき（抽選）

■ インターネットの場合→下記URLをご確認ください。

■ 往復はがきの場合→往信欄に以下の内容を記入

- ①コース名「幼2-1 養支部」と記入
 - ②氏名（ふりがな）
 - ③性別
 - ④生年月日
 - ⑤住所
 - ⑥電話番号
- ※「NTを見て申込み」と記入してください。

どなたでもご参加
いただけます！

短時間プログラム

【時間】 2時間

【受講費】 応急手当コース→160円

心肺蘇生コース→320円

※短時間プログラムはお子さまと一緒に受講できます（お子さま1人あたり100円の保険料が別途かかります）。
内容等について詳しくはホームページをご覧ください。

講習のお申し込みや詳細についてはこちら

救護課講習係 ☎03-5273-6746（平日9:00～17:30）

<http://www.tokyo.jrc.or.jp/application/yoji/index.html>



WEB CROSS

電子講習室



WEB上で講習の体験、予習や復習ができる
サイトです。ぜひご活用ください！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

東京都支部

〒169-8540 東京都新宿区大久保1丁目2番15号
TEL 03-5273-6741（代表） FAX 03-5273-6749 <http://www.tokyo.jrc.or.jp>

Facebookも見えね！

