

2022
Summer
Vol.34

NIT
NISSEKI TOKYO

特集

アウトドア × 防災



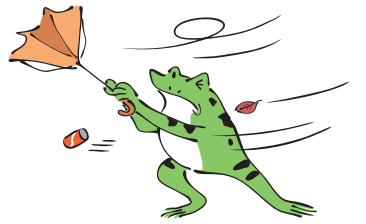
- 04 国際人道法って？
戦いという状況下でも、人間として守るべき最低限のルール
- 06 令和3年度 活動報告
私たちのジミチな活動は、皆さまのご協力に支えられています。
- 08 れっどくろず News&Topics
- 10 **特集**
アウトドア×防災
- 18 Hospital Referral
武蔵野赤十字病院／大森赤十字病院／東京かつしか赤十字母子医療センター
- 21 献血 NEWS
- 22 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園
- 23 国際 NEWS
- 24 行け！OLレポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.28 東京都看護赤十字奉仕団編—
- 25 NT information
- 26 赤十字Supporters
- 27 活動資金協力者(社)・団体ご紹介
- 28 プレゼント
- 30 Rediscovery TOKYO —第27回 東京スカイツリー—

～風水害に備えて、自分自身の避難行動を計画～

マイ・タイムラインを作ろう！！



風水害からいのちを守るには、早めの避難が重要。
地震と異なり、風水害は事前にある程度予測ができます。
つまり、災害発生前に避難が可能ということ。
いざという時、タイミングを逃さず安全に避難できるよう、
マイ・タイムラインを作って避難行動を「見える化」しましょう。



マイ・タイムラインの作り方



避難場所を記入

ハザードマップなどを確認しながら、浸水の深さ、
浸水が続く時間から避難する場所を検討
※高層住宅で浸水の恐れがない場合でも、長期間、電気
や水道などが使用できない生活が強いられるため、
広域避難を検討する必要も



避難のタイミングを考える

避難情報や気象情報を確認し、以下の情報が発表されたら避難を検討
大雨 … 大雨・洪水注意報、警報 河川の氾濫 … 氾濫注意情報、氾濫警戒情報、
風 …… 強風注意報、暴風警報 氾濫危険情報
高潮 … 高潮注意報、高潮警報 土砂災害 …… 土砂災害警戒情報



行動する時間を記入

避難準備の開始、避難開始、避難完了の時間を検討

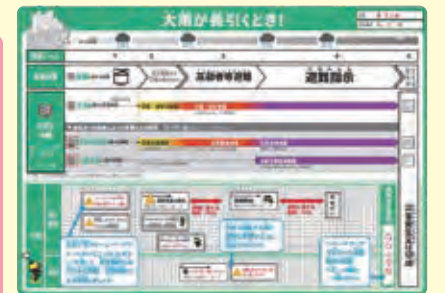
地域に対する
行動を考える

自らの身を守ることが最優先。そのうえで、地域の人々の
助け合い(手助けが必要な人を誰が手伝うか、避難の呼び
掛け、情報の共有など)に
についても事前に考える



避難開始までの行動を記入

「避難する親戚宅へ連絡」や「母の常用薬を用意」
など、準備内容を記入



▲記入例
(出典：東京都発行「東京マイ・タイムライン」)

事前に避難の計画を立てておけば、いざという時に慌てずに行動できます。まずはできることから始めてみませんか。
詳細は、東京都防災ホームページの東京マイ・タイムラインへ。アプリ版もあります！

江東5区に特化した
防災セミナーを始めました！

日赤東京都支部では、浸水被害を受けやすい
地域の江東5区(墨田区・江東区・足立区・
葛飾区・江戸川区)に特化した防災セミナー
を開始しました。江東5区は、その大部分
が満潮位以下のゼロメートル地帯。今まで
経験したことのない「巨大台風」や「豪雨」

が発生すると、地域のほとんどが水没し、
人口の9割以上(250万人)が被災すること
や、2週間以上水が引かないことなどが
想定されます。大規模水害時には、江東5
区を出て、標高が高い地域や浸水の恐れが
ない地域へ広域避難することが基本です。
防災セミナーでは、こうした基礎知識を学
び、避難行動を計画するワークショップを
行います。地域でぜひご参加ください！



お問い合わせ先 日本赤十字社東京都支部 救護課 防災業務係 TEL:03-5273-6744(直通) FAX:03-5273-6749 平日 9:00～17:30



01

戦闘や敵対行為に加わらない人の命と尊厳を大切にし、いかなる場合でも差別せず、人道的に取り扱うこと

人道とは、他人の幸福のために行動するよう働き掛けるもの。人間が互いにその運命を改善しあうことが利益である。つまり、思いやりと助け合い。

02

戦いに参加している者は、常に民間人と戦闘員を区別し、一般の人々とその財産を保護し、攻撃してはいけないこと。また、攻撃は軍事目標だけに限定されること

住民の生存に不可欠なもの（飲料水、農地、家畜など）や文化財、礼拝所、壊されると危険な建物（原子力発電所、ダムなど）を攻撃してはいけない。また、同じ場所に民間人と戦闘員が混在して避難することは、大きなリスクをはらんでいる。



05

捕虜や抑留者の命と尊厳、そして個人的権利と信念を尊重し、いかなる暴力や報復からも保護しなければならない。また、彼らは家族と通信し、救済を受ける権利をもっていること

捕虜や被拘束者の情報や画像が公開されてはならない。



03

降伏したり、戦えなくなった敵の軍人を殺したり、傷つけてはいけないこと

保護されるのは、戦闘行為に参加しないすべての人々。戦闘に参加している軍人でも、負傷、降参などの理由で武器を手放した人は、保護の対象となる。



06

戦いに参加している者は、戦闘方法や戦闘手段を無制限に使うことは許されず、不必要で過度な損害や殺傷を引き起こすような兵器を使ってはいけないこと

許されない戦う方法や手段って？

- 戦闘に参加していない人々を目標とすること
- 戦闘に参加する人々と保護される人々を区別しないものを使用する（例：地雷）
- 必要以上の障害や無用の苦痛をもたらすもの
- 自然環境に長期的、かつ深刻な損害を与えるものを使用する（例：生物・化学兵器）



07



いかなる人も公正な裁判を保障され、自分がやっていないことの責任を負わされることはない。また、拷問や体罰、残虐で品位を汚す扱いを受けることはないこと

捕虜や被拘束者が虐待されてはいけない。人間の尊厳が保たれているか、ICRC（赤十字国際委員会）は定期的に収容所を訪問してモニタリングしている。



04

戦いに参加している者は、互いに傷病者を収容し、看護、治療しなければならない。また、そのための衛生要員や施設、車両、船舶、航空機、機材を保護する赤十字と赤新月の標章を保護し、尊重すること

赤十字・赤新月の標章は命を守るマークで、攻撃が禁止されている。紛争現場で救護者が無事なのは、紛争当事者がマークの意味を理解し、攻撃対象から外しているから。日本でも、病院などを表すマークと誤解されているケースがあるが、普段から正しく使わなければ、いざという時、救いの手を求めている人々を保護できなくなる。



違反したら処罰はあるの？

「戦争犯罪」「人道に対する罪」「集団殺害の罪」「侵略の罪」といった重大な違反に対し、国際人道法は罪を犯した個人を罰するよう、ジュネーブ諸条約の締約国に求めています。1998年、独立した常設の裁判所を設置する条約（「国際刑事裁判所設置に関するローマ規程」）が結ばれました。2002年に60カ国の加入を得て条約が発効されましたが、国家が処罰しない時などに裁判を行うという補完的な役割を果たしています。



紛争を認めているということ？

もちろん、私たちは紛争に立ち向かい、抑止する努力をしなければなりません。しかし実際に紛争が起きた場合、その災禍を軽減するためには、最悪の事態を考え、それに備えなければなりません。人道の原則を守ることでしか、紛争下にある人々の苦しみを和らげる効果的な方法はないのです。

戦いという状況下でも、人間として守るべき最低限のルール

国際人道法って？

（International Humanitarian Law = ジュネーブ諸条約）

病院や学校が攻撃の標的になったり、民間人が戦いに巻き込まれたり、捕虜の映像や画像がソーシャルメディア上で流れるなど、戦争上のルールを無視した、胸の苦しくなるニュースが世間を飛び交っています。

赤十字は、「中立」「公平」を掲げる人道支援組織として、すべての紛争当事者との対話を通じて、国際人道法を尊重するように促す役割があります。民間人を守り、支援を最も必要とする人に必ず手を差し伸べることを謳っているのが、国際人道法です。たとえ紛争下であっても、ルールに則って戦う「義務」があるのです。

日本は紛争の直接的経験から長いこと遠ざかっていましたが、ウクライナをはじめ、アフガニスタン、ミャンマー、イエメン、シリア、イラクのほか、世界各地の多くの国と地域で、今なお紛争が起きています。より多くの人が国際人道法を知り、支持することが、紛争当事者にその遵守を促し、民間人ならびに非戦闘員を守ることにつながります。宿った命を粗末にしてはなりません。今一緒に、そのルールを知ってください。



ジュネーブ諸条約って？

武力紛争時に適用される負傷者や捕虜、一般の人々の保護などを定めた国際的な条約の総称。傷病者、一般人、捕虜などの人道的な取り扱いを規定（どんな時も人間を人間らしく取り扱うこと、戦う方法や手段は無制限に許されない）している。世界196の国が加盟しており（国連より多い）、不必要な苦痛を制限することを目指している。

1949年のジュネーブ四条約

- 第1条約 戦地にある軍隊の傷病者の状態の改善（陸の条約）
- 第2条約 海上にある軍隊の傷病者の状態の改善（海の条約）
- 第3条約 捕虜の待遇（捕虜の条約）
- 第4条約 戦時における一般の人々の保護（文民保護の条約）

1977年の二つの追加議定書

- 第1追加議定書 国際的武力紛争の犠牲者の保護
- 第2追加議定書 非国際的武力紛争（内戦）の犠牲者の保護

+

**ジュネーブ
諸条約**

=

アニメで分かりやすく解説。こちらの動画もチェック！

- ジュネーブ条約ってどんな条約？



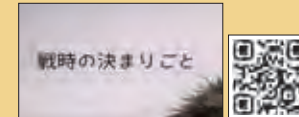
- 戦時に重要な3つの原則とは？



- 赤十字マークの意味



- 戦時の決まりごと



私たちのジミチな活動は、 皆さまのご協力に支えられています。

令和3年度は、7月から8月にかけて広範囲で記録的な大雨となり、静岡県熱海市で土石流が発生したり、中国地方や九州北部地方においては河川の氾濫や土砂災害が発生するなど、全国で多くの自然災害が発生した1年でした。日本赤十字社では、災害発生直後から被災地へ医療救護班やこころのケア班を派遣したほか、避難所などでの感染対策にあたっては赤十字ボランティアが活躍しました。

未だ収束の見通せない新型コロナウイルス感染症へは、全国の赤十字病院で患者の受け入れを行ったほか、臨時医療施設やワクチン接種会場へ職員を派遣し、ひっ迫する地域医療提供体制を支えました。都内の赤十字病院でもコロナ専用病床を設置し、地域の医療機関とも連携しながら職員が一丸となって治療や感染対策に取り組んでいます。

無観客で開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、東京都などの要請に基づき、人出が予想された公道競技の沿道に救護所を設置して救護活動を行った

ほか、競技会場内に医療スタッフとして、都内の赤十字病院から医師等を派遣。感染予防に配慮すると共に、沿道では傷病者をいち早く発見・応急手当を行うため、AEDなどを装備したファーストレスポnderチームが巡回しました。

また、人と人との接触が制限される中、救急法や防災セミナーのオンライン実施や感染対策に考慮したボランティア活動など、「新しい生活様式」に合わせた事業展開に努めています。

このように、皆さまからお寄せいただいた活動資金によって、令和3年度も「いのちを守り、救う活動」を展開できました。これもひとえに赤十字事業を支えて下さる皆さまのおかげです。心より感謝を申し上げます。社会の厳しい変化に柔軟に対応し、地域の皆さまの期待と信頼に応えるため、引き続き「人々が支え合う、安全・安心な社会」の形成を目指して、ひたむきに、ジミチに職員一同全力で取り組みます。皆さまには、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



2年ぶりとなる救急法の指導員養成講習を実施し、新たに17人の指導員が誕生。



医療救護班を構成する救護要員の養成、相互連携の強化を目的に、訓練を実施。



河川など自然水域での事故防止の知識普及を目的とした動画を作成。



感染予防・対策に配慮して、対面講習も実施しました。



地域赤十字奉仕団のメンバーは、災害時の非常炊き出し実習を保育園で行いました。



東京2020オリンピック大会では、ファーストレスポnderチームがコース沿道を巡回。

その他(活動の運営管理など) 12.7%



広報活動・赤十字会員の加入促進 10.3%



献血の推進 1.3%



社会福祉施設の運営 1.5%



ボランティア・青少年活動 4.7%



救急法等の講習会の実施 2.5%



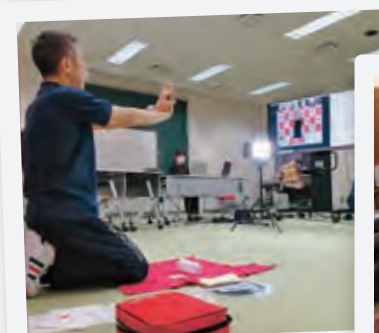
救護・救援活動 44.2%



令和3年度歳出額

24億8,973万
6,482円

医療施設の救護体制・感染症対策などへの支援 22.8%



令和2年度から導入した「オンライン講習」を活用して、社会情勢に合わせた講習普及に努めました。



青年学生赤十字奉仕団は、福祉施設利用者に向けた、クイズや体操の動画を制作。



地域連携などを目的に、地域イベントなどに合わせて奉仕団メンバーや青少年赤十字のメンバーが清掃活動を実施しました。



地域での助け合い・支え合いの仕組みである地域包括ケアシステムの構築に向けて、健康生活支援講習を実施しました。



令和3年度末で、都内630校(園)が青少年赤十字に加盟、185,728人のメンバーが活動に参加しました。



今年度も年末年始には、明治神宮に臨時救護所を開設し、傷病者の発生に備えました。

災害関連死を防ぐために 非常用携帯トイレの説明会



携帯トイレがどれだけ水を吸収するか実際に触って体験

災害時にトイレを通常通り使用できないことから水分補給を控えると、災害関連死につながる可能性があります。トイレ問題は切実ですが、家族分の携帯トイレを備蓄している家庭は少ないのが現状です。このため日赤東京都支部は5月31日と6月2、8日、赤十字奉仕団員を対象に非常用携帯トイレの説明会を行いました。防災訓練や自治会の研修会で取り扱うなど、各自でどのように普及することができるかの情報交換も行われました。

日本での生活は当たり前ではない？ 中学生・高校生と考えるウクライナ人道危機

順天中学校・高等学校（北区）で5月28日、講演会「人道って何だろう？～中学生・高校生と考えるウクライナ人道危機」が行われ、中学1年生から高校3年生までの61人とオンラインで約30人の学生が参加しました。

講師は、ウクライナや世界の紛争地域で人道支援を行う赤十字国際委員会の駐日代表部・真壁仁美広報統括官と、南スーダンやナイジェリアなどの紛争地で医療支援を経験している武蔵野赤十字病院の朝倉裕貴看護師。ウクライナだけでなく世界各地で紛争が起きていること、紛争地にいる同世代の若者や子どもたちがどんな生活をしているのか、また、紛争時に赤十字が果たす役割などが話されました。

生徒たちからは、「日本での生活が当たり前ではないことが分かった。国外にも目を向けてボランティアなどの活動をしてみたい」「看護師を目指しているが、海外も視野に入れて将来を考えていきたい」との声が上がりました。

当日の様子はこちら（動画）→



現状を知ること、何ができるかを考えるきっかけに

5月は赤十字運動月間！皆さまからのご支援に感謝



大久保通りに掲出した赤十字フラッグ



駅街頭で協力を呼び掛ける立川市赤十字奉仕団



献血ルームのある新宿通りに掲出した赤十字フラッグ

5月1日は日本赤十字社の創立記念日で、5月8日は赤十字創始者アンリー・デユナンの誕生日です。そのため5月を赤十字運動月間とし、多くの人に日赤の活動を知ってもらい、参加してもらえよう呼び掛けています。

今年も日赤東京都支部がある新宿区内の新宿大通商店街と新大久保商店街に赤十字

フラッグを掲出。地域の皆さんにも協力いただきながら、赤十字をPRしました。

都内の4つの献血ルームでは、ウクライナをはじめとした紛争地域の写真や地雷模型を展示。「国際人道法とは何か」を考えることをきっかけに、赤十字思想の普及に努めました。



akibaF献血ルームでの展示を見る来場者

令和4年度第1回 東京都支部評議員会を開催



新型コロナの影響で、参集型で行われるのは2年ぶり

日赤東京都支部で6月14日、令和4年度第1回評議員会が開催されました。評議員会は、都内赤十字会員から選出された評議員で組織され、支部の重要な業務について審議する機関です。当日は黒沼靖副支部長（東京都副知事）をはじめ、監査委員、評議員など68人が出席。日赤本社の最高議決機関である代議員会を組織する代議員を選出し、都内7施設の令和3年度の事業報告および歳入歳出決算が、原案のとおり承認されました。

献血ルームがポケストップに ゲームアプリ「ポケモンGO」

関東甲信越の献血ルーム45会場（一部除く）が、3月中旬からスマートフォン向け位置情報ゲームアプリ「ポケモンGO」の中で、アイテムを入手できる施設「ポケストップ」になって登場しています。ゲームアプリ内では、献血ルームはたまごポケモン「ラッキー」の図柄で表示され、ナースキャップを被った「ラッキー」の限定ギフトが入手可能。「久しぶりの献血のきっかけになりました」と訪れる献血者もいました。



ナースキャップを被った「ラッキー」

地域コミュニティで参加 大地震に備え防災セミナー



いのちを守るには地域コミュニティでの助け合いが重要

日赤東京都支部は6月5日、町田市金森中央町内会員を対象に、防災セミナーを開催しました。大地震からいのちを守るために重要となる「自助」「共助」の力を高めることを目的とし、首都直下地震の想定被害について伝えた後、三角巾を使った応急手当や、担架で傷病者を搬送する訓練を実施しました。参加者からは「いざという時、焦らず動けるようになりたい」などの感想がありました。

夏本番前に学ぶ 水の事故から子どもを守る

日赤東京都支部は5・6月の5日間、幼稚園・保育園などの職員を対象に「プール活動における事故防止講習」をオンラインで開催しました。「溺れる」時の状況や、プールでどのように監視すべきかなど、注意すべきポイントと、幼児に対する一次救命処置を伝えました。「子どもが静かに溺れるとは知らなかった」、ペットボトルを使った胸骨圧迫の練習には「リアルな感じ」との声が上がりました。



水遊びの最中だけでなく、その前後にも注意を

地域のフェスにブース出展 親子でAEDを体験しよう！



「ほくも人を救える人になりたい！」

5月7～8日、世田谷公園で開かれた「せたがや環境フェスタ2022」で、世田谷区赤十字奉仕団下馬東・西分団はAED体験のできるブースを出展。赤十字救急法の指導員と共に、AEDを使った一次救命処置の手順を説明し、2日間で合わせて約190人の参加者が体験しました。親子連れの参加者が多く、「ママやパパが倒れちゃったら、あなたが助けてね」との呼び掛けに、「うん!」と元気よく答える子どもの姿も見られました。

エコノミークラス症候群※ 日常生活でできる予防法

日赤東京都支部は4月15日、発災から6年を迎えた熊本地震を振り返り、同地震で特徴的だった「エコノミークラス症候群」の予防に向けて講習を実施しました。現地で支援を行った職員が、災害の状況や車中泊の多かった現地での様子を語り、参加者は避難所や自宅で簡単にできる「エコノミークラス症候群」予防の運動を体験しました。リズムに合わせて手足を動かし、たくさんの笑顔が見られました。

※避難所や車中泊などで、長時間同じ姿勢や、水分を十分に摂らないことが原因で、足や下半身にできた血栓が血流に乗り肺の血管に詰まる病気



災害に備えることの大切さを考える良い機会に

特集

アウトドア × 防災

東京都が10年ぶりに首都直下地震の新たな被害想定を公表しました。

住宅の耐震化率や街並みの不燃化が進んだことで想定死者数は最大約6200人と、前回発表時より3500人ほど減少し、建物被害の想定も軽減しています。

一方で、エレベーターが2万台停止するなど、通信手段やインフラ・ライフラインの損傷などに伴う影響も大きく、また、災害関連死など数値化されにくい被害も初めて指摘されました。

東京や周辺県で「首都直下地震」が発生する確率は変わらず、今後30年以内で70%といわれています。

被災時は、T（トイレ）K（キッチン）B（ベッド）つまり、「快適で十分な数のトイレ」「温かい食事」「簡易ベッド」の充実が災害関連死を予防するためにも必要といわれています。

そこで注目を集めているのがアウトドアグッズ。

野外で過ごせるキャンプ用品やキャンプ飯は、災害時にも役立ちます。

日常にキャンプグッズやサバイバルの知識を取り入れて、防災意識を楽しく向上させてみませんか。

干しきのことふりかけのワンポットパスタ

ラージメスティン使用
(アルミ製の飯盒)

きのこのだしで旨味たっぷり！
ふりかけはお好みの味で楽しもう

〈材料〉

- ・お好みのパスタ (水漬けパスタでもOK)200g
- ・干しきのこ1/2カップ (10g)
- ・お好みのふりかけ1～2袋
- ・塩ふたつまみ
- ・水400ml
- ・バター (もしくはオリーブオイル)大さじ1

〈作り方〉

- ①パスタを半分に折り、メスティンに入れて、水、干しきのこ、塩を入れて火にかける。パスタの茹で時間通り茹でる。途中でパスタをほぐすように混ぜ、水が少なくなってきたらこぼりつくようであれば、水を足しながら調節する。
- ②パスタの水分がなくなり、パスタが茹で上がったら、ふりかけ、バター (もしくはオリーブオイル) を入れてよく混ぜる。



Yummy!

残飯おはぎ

〈材料〉

- ・ご飯150g
- ・あんこ大さじ2
- ・きなこ適量
- ・塩ひとつまみ

ご飯でも美味しい
おはぎに♡
缶詰のあんこも
大活躍

〈作り方〉

- ①ご飯にあんこ、塩を加えて、ご飯をつぶすようにしながらよく混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸めて、きなこをまぶしてできあがり。



冷凍フライドポテトDE ポテトサラダ

ポリ袋があれば作れちゃう♪
ポテトのゆで加減はお好みで

〈材料〉

- ・冷凍フライドポテト100g
- ・きゅうり1/2本
- ・にんじん1/4本
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・塩、こしょう適量

〈作り方〉

- ①小鍋にお湯を沸かし、冷凍フライドポテトの入ったポリ袋を入れ、5分茹でる。
- ②ポリ袋を開け、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。きゅうり、にんじんを加え混ぜ、塩、こしょうで味を調えたらできあがり。

【下準備】きゅうり、にんじんをいちよう切りにする。ポリ袋に冷凍フライドポテトを入れて空気をしっかりと抜き、袋の口を結ぶ。



レトルトカレーは1袋あればOK
チーズを入れるだけで完成！

レトルトカレーフォンデュ

シェラカップ使用 (取っ手の付いた金属製のカップ)

〈材料〉

- ・レトルトカレー1人分
- ・ピザ用チーズ大さじ2
- ・パン適量
- ・お好みの野菜適量

〈作り方〉

シェラカップにレトルトカレー、ピザ用チーズを入れて火にかける。チーズが溶けたら、熱々のうちにお好みの具材をつけて召し上がれ。



取材協力

CAMMOC
フードコーディネーター・
キャンプコーディネーター

三宅 香菜子さん



レトルト食品や缶詰などの備蓄品は「備蓄のために買ったのだから使わない」のではなく、普段から慣れ親しんでおくことが大切です。消費期限の近いものからキャンプに持って行ったり、ベランダで子どもと調理して食べたりして、どんどん使って買い足せば、意識しなくてもローリングストックができますよね。ぜひ、楽しみながらいろいろな備蓄食料を試してみてください。
<https://cammoc.com>

栄養素や旨味も凝縮！

ドライフードを普段からの備えに

「干しきのこ」などのドライフードは手軽に作る事が可能。野菜や果物など、使い切れなかった食材をベランダで干してみましょ。お天気にもよりますが、2、3日でドライフードが完成します。瓶などに入れて保存しておけば、災害時などいざという時に活躍。干したシソをふりかけにしたり、ドライトマトをパスタに入れたり、普段の食事にワンポイントとして使っても！



食器洗いに水の必要なし！

エコ・キッチン クリーナー

使った食器を水で洗わなくても、キッチンペーパーで拭き取るだけで油汚れが落とせるクリーナーも販売されています。こうしたグッズを揃えておけば、水が使えない災害時にも役立ちます。



災害時にも役立つ、便利で簡単な「キャンプ飯」。今回は、お子さんも大喜びのレシピを紹介します！（分量は全て約2人分）

親子で楽しく 防災レシピ

いざという時、
キャンプの知識が役に立つ！





南三陸町での サバイバルな少年時代

YouTubeで自衛隊員のサバイバルスタイルや戦闘糧食、サバイバル術、防災術などを紹介しています。例えば、カップ麺は水を注げば、そのまま食べられるんですよね。サバイバルのための知識や技術は、災害時にも役立ちます。驚きと発見、そして生活する上で便利なことを伝えたい、それ

をバラエティとして楽しく発信したいと思っています。

自衛隊での経験も基になっていますが、そもそも少年時代が田舎でのサバイバル生活でした。魚を獲り、野菜を収穫し、山菜を採る。自宅近くの川に鮭が上つてくればそれを獲り、イクラを孵化させて放流する。そうして、また戻って来るのを待つ…。自給自足ともいえそうです。

YouTubeで紹介しているサバイバル術は、実験している部分もあります。例えば、袋にお米を入れて20分茹でるとご飯が炊ける不織布の「めし袋」があるので、それなら不織布の「マスク」でも米が炊けるのでは？と挑戦してみました。結果、ビニール袋臭が少し米に移りましたが、ちゃんと炊けて食べることができました。100点でなくてもいいんですね。売っているものを正しく使うという固定概念に縛られずに、やってみることに価値がある。足りない部分や改良部分も見えてきます。

これからの季節、 熱中症には要注意！

僕は陸上自衛隊員だったので、

真夏の訓練は熱中症との闘いでした。熱中症予防の対策としては、まずは水分補給。喉が渴いていなくても定期的に水分を摂ることが重要です。体の感覚に任せて「喉が渴いたから飲む」では遅いんです。気温などにもよりますが、30分もしくは15分に一度など、時間を決めて小まめに摂ることをオススメします。

屋外では日陰にすることが基本ですが、アスファルトからの照り返しなど、周りからの熱もできるだけ避けるようにします。日向にリュックなどの荷物を置けば、照り返しの熱が防げますし、日陰にいても、太陽には背中を向ける。砂漠で生きているラクダは、太陽の方にお尻を向けているそうです。ラクダの知恵と同じですね。自衛隊では行軍の時、熱中症予防に力リカリ梅を渡されました。梅干しの時もあったかな。今は塩飴や塩タブレットもあるので、夏はそれらを常備しておくといいですね。

Interview

元自衛官×防災士 芸人(トッカグン)

小野寺 **Kouhei Onodera** 耕平さん

PROFILE

宮城県本吉郡南三陸町出身。1983年生まれ。高校卒業後、陸上自衛隊に入隊。任期を終え、芸能界に入るため上京。東京NSCを卒業後、「トルーマン トルーマン」「トッカグン」として活動し、2020年からソロユニットに(吉本興業所属)。企画・運営するサバイバルバラエティチャンネル「トッカグンの東京サバイバル」(YouTube)は登録者数25万人(2022年3月現在)で、総再生回数は1億回超。3月に著書「そこにあるモノでなんとかする! 小野寺流サバイバル」(徳間書店)を刊行した。

そこにあるモノで なんとかする!

～野外生活の知恵で災害を乗り切ろう～



自身の経歴を生かし、自衛隊時代に身に付けたサバイバル術などをYouTubeの動画で発信しているトッカグンの小野寺さん。「バラエティとして楽しみながら、サバイバルの知識を防災に役立ててほしい」と話します。サバイバル生活の原点といえる宮城・南三陸での少年時代や、東日本大震災で故郷が被災した経験、災害時に生き抜く知恵など、幅広くお話しいただきました。

Survival technique 1

サラダ油とティッシュで簡易ランプを作る

停電時に照明がない場合、コップ(ガラス)とティッシュペーパー1枚、アルミホイル少々、サラダ油少々で緊急のランプが作れます。コップに入れたサラダ油をティッシュペーパーが吸い、ロウソクの芯のような役割をするということです。



アルミホイルは芯の固定と火が芯全体に燃え広がらないためのストッパーの役割です。

ティッシュペーパーを芯とした代用ランプは、ツナ缶(オイル漬け)、バターなどでも作ることができます。

※ススが出るので場所を選んで使用しましょう

「そこにあるモノでなんとかする! 小野寺流サバイバル」(徳間書店)より



小野寺さんの「生存自活セット」



震災前の小野寺家



震災後、片付けが進む小野寺家

例えば、川を渡らなければなら
ない場合、いったん服を全部脱い
で、渡り切ってから体の水を拭き
取って服を着ます。濡れないこと・
乾燥を保つことが防寒対策では必
須なんです。

非常時は、
生きることが最優先

故郷・南三陸町は、東日本大震

災で大きな被害を受けました。実は家は川に近く低い土地にあったので、1960年のチリ地震でも津波の被害を受けた経験があります。大きな地震が来たら津波で家が流されること、その際にはどこに避難するかを予め家族の中で決めていたので、震災当時、実家にい

た母親はすぐに家の裏の高台に避難しました。そこにも水が迫ったので、さらに上に逃げたそうです。

高台の下は津波で浸水してしまつていて下りることもできず、そのまま、その日は山で一夜を過ごしましたが、3月の東北はまだ極寒。避難した場所はお墓だったので、暖を取るため、やむなく卒塔婆を燃やして焚き火をしたそうです。

普段の生活であれば卒塔婆を燃やすなんてとんでもないことです
が、災害時は生きることが最優先。

マナーのために、人は命を放り出せません。生き延びるためには臨機応変な対応が必要です。

もちろん、焚き火をしなくても
生きられるのであれば、無駄に焚

き火をする必要はありません。体力は有限なので、サバイバルではアプローチにこだわらない。最も

効率の良い行動を取ることが原則。できるだけ体力や時間を使わず、楽に目的を達成する——それがポイントです。

かつての実家の姿はもうありませんが、いつの日か家のあった土地を買い戻して、サバイバルをしつつ地元の素晴らしさを伝えることができればと思っています。

災害が起きたらどうなる？
と想像してみよう

災害はいつ起こるか分かりませ

です。

ちなみに僕は、携帯の充電器は常に持ち歩いています。少し遠出をする時には2つ持って行くことも。スマホはライトにもなるし、録音もできればカメラにもなる便利なツールですからね。

最低限の道具で
キャンプをしてみよう！

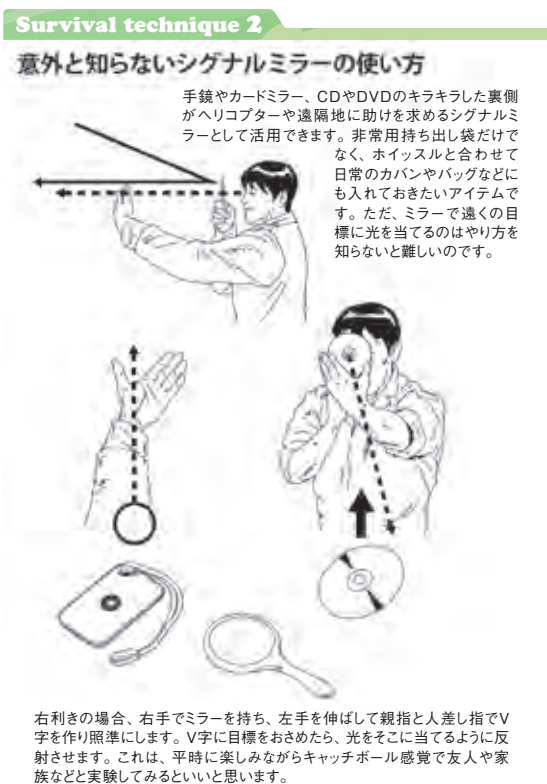
今回、出した本の中では「生存自活セット」も紹介していますが、これは自衛隊員がレンジャー訓練で、もしもの時に頼るものです。皆さんがこのまんま真似をする必要はありません。巻き尺や定規は必要ないかな。ただ、ホイッスル、マツチ、ミラーは基本です。救助を求める時に声を出し続けていると体力が奪われてしまうので、ホイッスルは必須。ミラーは、ヘリ



そこにあるモノで
なんとかする！
小野寺流サバイバル

小野寺耕平(トッカグン) 著
徳間書店 1,500円+税

「僕のサバイバルの原点ともいえる田舎での暮らしをたっぷり紹介しつつ、サバイバル術も盛りだくさん。勇気が湧き、元気が出る1冊です!」(小野寺さん)



※写真およびイラストはすべて「そこにあるモノでなんとかする！
小野寺流サバイバル」(徳間書店)より



JRC OMORI HOSPITAL

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(第2・4・5)、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)

リハビリテーション科部長

竹内 壯介

Sosuke Takeuchi



生活を取り戻すために

リハビリテーション部門が果たす役割

皆さんが病気やケガを負った時、手術や薬による治療を受けますが、「リハビリテーション」も大切な役割を担っています。

病気などによる症状や機能障害が原因で、生活にさまざまな支障が出て、介護や看護を受ける状態になることは少なくありません。特に高齢や複数の病気やケガが重なる、手術や薬剤の治療が終了しても元の生活に戻ることが難しい状態になることがあります。

リハビリと療法士の種類

リハビリテーションは、能力低下や社会的不利(ハンディキャップ)な状態に特に重点を置き、機能回復を促すと共に代替手段なども検討することによって、生活を取り戻すこと・介助量を減らすことを目標としています。手術が無事に終わった、病気が治ったけれど、元の生活に戻れないことに対応し、「予防」も意識して働き掛けていきます。

例えば、「心臓の働きが弱っている」という機能障害のために、「長く歩けない、階段で息が切れる」という能力低下が生じ、そのために「外出や通院ができない」ことで社会的不利を来す、あるい

は「足の筋力が弱い」ために「つまずきやすい、よく転んでしまう」状態になり、「屋内でも歩けず、寝ていることが多くなる」など、さまざまなケースがあります。

リハビリテーションは、急性期・回復期・生活期(維持期)に分けられます。当院では、手術後や救急症例を対象に「急性期リハビリテーション」と「外来リハビリテーション」、近隣の地域への「訪問リハビリテーション」を担っています。医師からの指示に基づき、療法士が実際の訓練を担当します。

療法士には、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3種類があり、それぞれ「立つ・歩く」「動作」「言葉や嚥下」などを扱い、※高次脳機能障害も扱っています。

当院に入院する患者さんの半数以上がリハビリテーションに関わっています。患者さんが1日も早く生活を取り戻せるよう、私たちも精一杯がんばります。

※高次脳機能障害：病気や事故などの原因で脳が部分的に損傷され、言語・思考・記憶・行為・学習・注意などの知的な機能に障害が起こった状態



左から理学療法部門、作業療法部門、言語聴覚部門のリハビリの様子

Hospital Referral



JRC MUSASHINO HOSPITAL

皮膚・排泄ケア認定看護師

小松 唯

Yui Komatsu

オンラインで「同行訪問」

コロナ禍でも、自宅でケアが可能に

超高齢社会による2025年問題の到来を目前としている現在、高齢者を地域で支える「地域包括ケアシステム」の構築が重要視されています。

当院では地域の急性期医療を担う役割の一環として、2016年から地域の訪問看護師と当院の病棟看護師ならびに専門の看護師が、退院した患者さんのご自宅に伺い看護ケアを行う「同行訪問」を実施していました。

しかし、新型コロナウイルスの蔓延により、感染リスクの観点から患者さんのご自宅に伺う事が困難となりました。この状況下でも同行訪問が実施できないものかと考えた結果、2022年4月から「オンライン同行訪問」を始めることとしました。

Zoomを通じて看護ケア

「オンライン同行訪問」は、地域の訪問看護師と当院の病棟看護師または専門の看護師がWeb会議ツール(Zoom)を通じて看護ケアを行う、当院独自の試みです。

痛みや苦痛を和らげる緩和ケアや褥瘡(床ずれ)ケア、ストーマケア、在宅酸素療法、化学療法との付き合い方、乳がんの手術を受けた後のケアなど、さまざまな病気に対する看護ケアに対応しています。

利用者からは好評

実際にオンライン同行訪問を行った患者さんや家族の方からは、「自分の病気の管理方法について正しいかどうか再確認でき安心した」という声をいただきました。また、Zoomを通じて看護ケアを共に行った訪問看護師からは、「専門の看護師と一緒に看護ケアを行うことが学びとなる」との感想も聞かれました。

当院では、地域の看護の発展のため貢献できることを使命として、このシステムを立ち上げました。「オンライン同行訪問」を希望される場合は、病棟看護師や医療連携センター、またはご利用の訪問看護ステーションにご相談ください。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは？

創傷(皮膚の傷)・オストミー(人工肛門・人工膀胱の造設手術)・失禁看護の分野において、熟練した看護技術と知識を持ち、水準の高い看護実践ができる看護師。皮膚のトラブルを防ぎ健康に保つためのケアや、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)造設手術やストーマケアに対するサポート、手術後や加齢による尿・便失禁の改善を促すケアなどを担当する。ケアの提供だけでなく、医師や看護師から相談を受けたり、ケア方法を指導する役割も。



Web会議ツール(Zoom)を通じて、身振り手振りで看護ケアについて説明する皮膚・排泄ケア認定看護師

Hospital Referral

ラブラッドの便利な機能を活用しよう！

「けんけつちゃん」のラブラッドバージョンも誕生！

ラブラッドとは、日本赤十字社と献血者をつなぐ、Web 会員サービスです。この度、献血キャラクター「けんけつちゃん」のラブラッドバージョンが新たに誕生しました！これを機に、ラブラッドをもっと知っていただき、さらに有効活用いただければ幸いです。



小さな血液の一滴が、献血を重ねるたびに大きくなり、広がっていくイメージ。献血から造られる、それぞれの血液製剤に似たカラー（全血：赤、血漿成分：黄、血小板成分：橙）になっています。

検査結果は健康管理に活用できます！

血液センターでは、献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、7項目の生化学検査成績と8項目の血球計数検査成績についてお知らせしています。ラブラッド会員の方は、献血後数日でWebにて確認ができます。例えば…

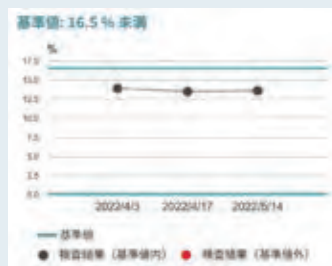
●γ-GTP (ガンマGTP)

肝、胆道、膵、腎などに多く含まれる酵素です。閉塞性黄疸、肝炎、アルコール性肝障害などの疾患により、値が上昇します。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く1カ月ほど禁酒すると、ある程度は正常化します。



●グリコアルブミン (GA)

糖尿病の検査の一つです。過去2週間、血糖値の低い状態が続いていると値は低下し、高い状態が続いていると上昇します。糖尿病では基準値より上昇します。基準値範囲内でも15.6%以上の場合は注意が必要です。

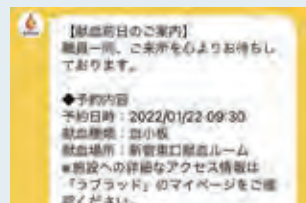


過去3回分を、基準値と比較しながらグラフで確認できます！

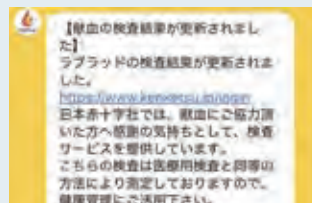
ラブラッド公式LINEも要チェック！



↓予約前日や当日のリマインド



↓検査結果のお知らせ



日本赤十字社【ラブラッド】→
公式LINE アカウント



会員になると、 他にもこんなメリットが！

- ・全国の献血会場（一部を除く）のWeb予約が可能になります
- ・ポイントを貯めて記念品と交換できます
- ・メールやLINEで会員限定のお知らせやご案内、献血の依頼などが届きます
- ・住所などの変更がWeb上で可能になります etc.



↑
ラブラッドの
新規登録は
こちらから



↑
ラブラッドの
紹介動画は
こちらから



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

東京かつしか赤十字母子医療センター(旧葛飾赤十字産院)

- 所在地 〒125-0051 東京都葛飾区新宿3-7-1
- 連絡先 Tel 03-5876-3511 (代表)
- 休診日 日曜、祝日、年末年始
- 病床数 104床 (産婦人科一般65床、MFICU 3床、NICU 12床、GCU 24床)

第一産科部長

林 瑞成

Zuisei Hayashi



当院は、昨年6月に葛飾区立石から同区内の^{にいじゅく}新宿へ移転し、1年が経過しました。

産婦人科と小児科を設置している周産期医療機関である当院では、地域の医療機関のご協力の下、妊娠中に新型コロナウイルスに感染し、軽症と判断された方の受け入れを行っています。計3床のコロナ専用病床は、常に稼働している状況です。

当院は、どこか懐かしい、ふるさとを思い出するような、下町らしい親しみのある「和レトロ」をデザインコンセプトとし、院内は落ち着いた雰囲気造りとなっています。産科68床は全室個室でプライベートが守られ、お母さんと赤ちゃんが気兼ねなくゆっくり過ごせる環境を整えています。

地域の医師や助産院とも連携しながら

当院は地域周産期母子医療センターであることから、妊婦の方には近隣連携病院で妊婦健診を受けていただき、専門的体制を整えた当院で出産していただくセミナーシステムと、かかりつけ病院と当院の医

師が協力して入院から退院まで一貫して診療を行うオープンシステムを実施しています。

また、移転後から、陣痛の痛みを可能な限り和らげる「無痛分娩」も開始しました。今後、少しずつ実施件数を増やしていく予定です。

その他、お母さんと赤ちゃんのペースを守りながら安心して育児ができるよう、授乳を含めた育児指導や、休息サポートを目的とした「宿泊型産後ケア」を移転前から継続しており、多くの方にご利用いただいています。

昨年度は、分娩件数が1414件、母体搬送受け入れ件数が116件という実績でした。受け入れ件数は昨年、移転に備えた制限で一時的に減りましたが、現在は通常体制に戻っています。

今後も、「赤十字精神に基づき女性と子どもとそしてその周囲の人と環境にやさしい病院」という理念の実現を目指すと共に、安全・安心な医療を提供し、皆さまに末永く愛されるよう、職員一丸となって努めていきたいと思っています。



ご協力いただいている病院医師との連携フォーラム



当院のスタッフたち

新病院の開院から1年

安全・安心な出産&育児を目指して



現地にいるからこそできることがある

～ウクライナ支援の今～

WORLD
NEWS



救援物資の中身を確認する河合係長

周辺国への人的支援も

日赤は、ウクライナやその周辺国への人的支援も行っています。多くの避難民が流入するモルドバ共和国には、3月から大阪赤十字病院の河合謙佑係長を派遣

今 年2月にウクライナへの大規模な紛争が始まって以来、戦闘による被害のニュースが連日報道されています。日赤が3月から受け付けている「ウクライナ人道危機救援金」へのご支援は約45・5億円にのびりました（5月29日時点）。うち37億円を国際赤十字・赤新月社連盟（以下、連盟）と赤十字国際委員会（ICRC）への資金援助に、約8・5億円を日赤の参画・実施する物資・車両、このケアほか支援に充てています。



冷蔵庫に薬品を収納する仲里薬剤師

し、ヨーロッパ各地から送られてくる救援物資などの搬入や管理、輸入手配・搬出業務を行っています。

また、4月から同病院の仲里泰太郎薬剤師をウクライナのウジューホロドに派遣し、仮設診療所の立ち上げに携わりました。「私の任務は薬局づくり。薬品を保管する冷蔵庫の設置や、在庫管理のデータベースを作成しています。ウジューホロドはのどかな町ですが、空襲警報の音や救援物資に並ぶ避難民を見ると紛争が続いていることを実感します」。

これまでの経験を糧に

連盟との連絡調整も、日赤の活動の一つです。国際部の松山勇樹救援係長は、ハンガリーにある連盟欧州地域事務所です。5月中旬までの約1カ月間、ウクライナ



赤十字ボランティアと「世界子どもの日」(6月1日)を祝うイベントを楽しむ避難民

人道危機に対応するための調整本部で連絡調整員として活動しました。現在も後任の調整員が活動中。

「私たちの役割は現場の声、状況を把握し、日赤の強みである保健医療の人材や資機材の提供機会を生かすことです」と松山係長。現場で情報をすぐに得られる環境を生かし、仲里薬剤師の派遣にも迅速に動きました。6月からは諏訪赤十字病院の森光玲雄臨床心理士をポーランドに派遣し、ポーランド赤十字社と共同で避難民のこころのケアを行っています。

「私たちには専門性に加え、さまざまな国での支援の経験や各国赤十字社とのつながりがあります。今後も日本赤十字社のリソースや強みを生かして、さらに貢献できればと考えています」(松山係長)。

武蔵野赤十字保育園

コロナでお休みでも
楽しく遊んだよ♪



クラスで植える
野菜の苗を
オンライン上で決定



画面を見ながら
みんなと一緒に
折り紙

武 蔵野赤十字保育園では、新型コロナウイルスによるクラス休園がありました。その際も、子どもたちや保護者とのコミュニケーションを積極的に取りました。その一つがオンラインを活用した交流です。毎日15分間、職員が絵本や紙芝居を読んだり、折り紙を作ったりして、自宅にいる子どもたちと一緒に遊びました。3歳児のクラスでは、保育園に植える野菜の苗を、オンライン上でみんなと決めました。

オンライン上でみんなと交流

はじめは、子どもたちも緊張した様子でしたが、次第に保護者の方と一緒に楽しくなっていました。また、元気にお返事をしたり、集中して絵本を見ていたり真剣な姿も見られました。そうした様子を見て、私たち職員もとても楽しかったです。中には、自分のお気に入りのおもちゃを持ってきてみんなに見せる子も。

いつもとは違う環境で、お父さん・お母さんと一緒にお友達や先生に会えてうれしかったのかな。「またやりたい!」という声もたくさん聞けて、クラス休園の中でも交流の機会を設けることができてよかったと思いました。

赤十字子供の家

ドキドキ、ワクワクの
新年度が始まった!

WELFARE
FACILITY
NEWS

新 年度を迎え、幼稚園の入園式がありました。年少クラスの3歳や4歳の子どもたちには、ワクワクよりもドキドキの方がずっと大きいようで不安な表情でしたが、いざ幼稚園に行くと、昨年のプレ保育で通っていた場所だったこともあり、早速ジャングルジムに登って遊んでいました。

たくさんのお友達と思い出を

それでも不安や緊張はあったようで、登園開始当初は「行きたくない」と言うこともありましたが、5月に入って給食も始まり、慣れてきたのか進んで登園バスに乗る姿も。子どもたちの順応性にはいつも驚かされ、とても感心します。これから3年間、いろいろな経験と共に、たくさんのお友達と楽しい思い出をたくさん作ってくれたらいいと思います。そして、その経験や思い出が子どもたちの成長に繋がることを願っています。

幼稚園や小学校を通して、地域の方々にもご理解とご協力をお願いしながら生活をしています。とても暖かく受け入れていただいていた、ありがたく思っています。



ジャングルジムに
大喜び!



可愛い動物たちが
お出迎え

赤十字子供の家とは…児童福祉法(第27条)に基づき、施設での保護養育が必要として東京都児童相談所から措置された子どもたちを預かる児童養護施設です。

OLレポーターオカモト★日赤とつげきレポ 紹介奉仕団



東京都看護赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成元年 4月 3日

団員数 | 69人(令和4年6月時点)

概要

看護師の資格を持つ団員で構成。年間80回程度、都内で開催されるさまざまなイベントなどで、救護活動をしている。東日本大震災では「こころのケア」班として救護活動にも参加。

主な派遣先

明治神宮初詣、わんぱく相撲、皇居一般公開、警察柔道・剣道大会、戦没者追悼式、各地域のお祭りほか



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会ではファーストレスポnderチームの一員として活動

イベント会場内に設置の救護所で、健康と安全を守ります



活動への参加は年間に2、3回で十分です。医師の同行はありませんので看護の範囲の活動となります。活動は2人で行いますので、臨床の現場を離れて時間の経った方でも大丈夫。毎年、団員の希望に合わせた研修会も実施しています！

申込はこちら

kanngovolu@rb4.so-net.ne.jp

赤十字はボランティアをはじめ、多くの人々の善意により支えられています。区市町村ごとで組織している「地域赤十字奉仕団」、大学生や35歳までの若者から成る「青年学生赤十字奉仕団」、専門技術や資格を持った人々による「特殊赤十字奉仕団」といったグループで活動しているボランティアと、個人で活動しているボランティアがいます。東京都支部では、年間を通じてボランティアを募集しています。あなたも赤十字の仲間になりませんか。

NT

Vol.34
2022年7月発行

バックナンバーはPDFや電子ブックでもご覧いただけます



発行・編集・デザイン／日本赤十字社東京都支部

〒169-8540 東京都新宿区大久保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：https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/

Facebook：https://www.facebook.com/redcrosstokyo/

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(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バス等の献血会場でも配布しています(在庫がなくなり次第配布は終了します)。

設置(配布)協力者を募集します!

日赤東京都支部広報誌『NT』を会社や店舗などに設置、またはご友人など周りの方に配布していただける方を募集しています。

詳しくはこちら

URL

https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/coop.html



なんと今号より新シーズンが始まります。名付けて特殊赤十字奉仕団スペシャル! 特殊赤十字奉仕団とは、さまざまな専門技術や職業を生かして活躍するボランティアグループのこと。今回は看護部の方たちによる東京都看護赤十字奉仕団の活動現場とつげき! 渋谷区で行われたわんぱく相撲での救護活動は笑いあり涙あり! 熱いドラマは必見です!



行け! OLレポーター★日赤とつげきレポ

- Vol. 28 東京都看護赤十字奉仕団 編 -

※表現上、マスクの描写を省略しています。

団員さんの神対応



声掛けに励まされ再び土儀に!



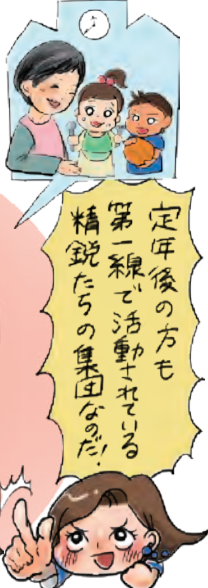
丁寧なヒアリングで患者を特定!



このホーチキがあれば救護所から離れた場所の怪我人にも対応できるんだ!



このホーチキがあれば救護所から離れた場所の怪我人にも対応できるんだ!



定年後の方も第一線で活動されている精鋭たちの集団なんだ!



お三方の背中が輝いて見えました!



人のために尽くす互助の心はまさに「赤十字」そのもの!



その場で気付いたことを共有して、備品のアップデートをされていました。



スーツケースの中には救護に必要なアイテムが63品目も!



自分の知識や経験が誰かの役に立つのが活動の喜びです。



END



これを大切にね。



取材中もそれとなく会場全体を気にかけて子ども達を見守る委員長



さすがプロだ!



さすがプロだ!

東京都看護赤十字奉仕団
今井 家子 委員長

活動資金協力者(社)・団体のご紹介

皆さま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、法人および団体などを掲載しています

●千代田区
上山 亮介 170万円
(株)三共社 78万2,250円
(株)朝日写真ニュース社 30万円
翔和建物(株) 20万円
(株)インフォーム 10万円
ウェブスペース(株) 10万円
サンベック(株) 10万円
日本ノーデン(株) 10万円
ハートインターナショナル(株) 10万円
●中央区
高崎 勝之助 12万円
ジャパンパイル(株)社会貢献委員会 30万円
セントラル短資F X(株) 30万円
サンリノベ(株) 10万円
日本カーボン(株) 10万円
●港区
稲井田 有司 500万円
中江 宏 100万円
白井 富美江 50万円
宮崎 純一 20万円
(株)ダスキン木村 1,000万円
大器(株) 514万8,570円
(株)ジェイビーホンダエーチェンシス 200万円
全日空商事(株) 36万5,454円
(一財)世界聖典普及協会 30万円
(株)フィットコーポレーション 20万円
大興物産(株) 10万円
ソリッドシード(株) 10万円
日軽エムシーアルミ(株) 10万円
(一社)日本血液製剤機構 10万円
日本フレイバー工業(株) 10万円
(有)藤井クリーニング 10万円
(株)プライム・オリジンズ 10万円
ミツワシステムズ(株) 10万円
●新宿区
菅佐原 道夫 90万円
藤田 晴美 10万円
東京都日赤紺綬有功会 125万円
(一社)愛の分かち合い 41万9,397円
(医)豊済会 10万円
●文京区
宮澤 優介 100万円
佐藤 勝彦 10万円
杉田 良之 10万円
(株)プロシップ 300万円
(株)ウェルスペント 50万円
(株)加藤萬製作所 20万円
(株)GPSプロモーション 10万円
(株)スズ建 10万円
トリヤマ(株) 10万円
(株)ナラベ 10万円
●台東区
横山 喜美子 50万円
野口 香代子 10万円
(一社)再生流通審査協会 15万9,650円
●墨田区
松村 有格 50万円
角谷 かつみ 10万円
(株)エスビック 10万円
●江東区
網頭 翔真 10万円
●品川区
(株)プライムステーション 10万円
●目黒区
青柳 春恵 10万円
(株)昭和イーティング 50万円
(株)LDH JAPAN 47万3,474円
映心産業(株) 30万円
●大田区
池野 公脩 100万円
紺野 博 10万円
(宗)蓮光院 100万円

アメリカン電機(株) 18万3,730円
成田屋(株) 10万円
●世田谷区
宮川 藤六 1,000万円
高橋 久一 500万円
橋本 正昭 500万円
小嶋 淑子 150万円
茂木 貞男 150万円
高橋 隆 100万円
五来 宏之 50万円
小嶋 召子 20万円
小泉 昭子 10万円
郡山 智行 10万円
三栄製薬(株) 100万円
DRAGON GYM 東京 10万円
宮源コーポレーション(株) 10万円
●渋谷区
神崎 博臣 10万円
I&CO (同) 100万円
(有)外川ビル 50万円
Miles Japan(株) 45万円
(株)桜丘住販 20万9,000円
(株)キャッツ 10万円
国際空手道連盟極真会館 10万円
(株)ビューテックス 10万円
●中野区
内堀弘明・敦子 1,000万円
長島 秀和 16万円
●杉並区
太田 光 100万円
太田 光代 50万円
齋藤 隆 50万円
齋藤 典子 50万円
外川 信晃 50万円
岡部 好延 10万円
(株)ランロウドオフィス 100万円
(株)サンライズ 50万円
あさがや清水歯科医院 10万円
●豊島区
河合 誠義 20万円
佐伯 弘子 20万円
(一社)ひとのわ協会 50万円
●北区
金子 二四男 10万円
越部 宏子 10万円
●板橋区
山木 陽介 550万円
瀬戸川 睦人 100万円
(有)エスティ・エイト 10万円
日本興志(株) 10万円
●練馬区
川原 徳子 100万円
横山 浩之 100万円
川崎 愛子 10万円
田中 延幸 10万円
(同)グラスハット 145万974円
(株)角産 20万円
●足立区
増山 元美 100万円
四釜 喜代 50万円
高塩 和夫 50万円
(有)システム空調 100万円
中里建設(株) 50万円
(株)江北ゴム製作所 10万円
●葛飾区
石川生コン(株) 30万円
黒須工業所 30万円
(株)稲葉製作所 10万円
神田製作所 八親会 会津和俊 10万円
●江戸川区
石塚 哲央 10万円
嶋田 慶三 10万円
(株)水域ネットワーク 20万円

関東商事(株) 10万円
(有)中代経営 10万円
(有)成美工業 10万円
(株)松田モデル 10万円
●八王子市
齋藤 元泰 20万円
高津戸 道夫 20万円
児島 イツエ 10万円
堀江 京子 10万円
●立川市
中村 智英子 100万円
荒井 三代子 20万円
金子 利律子 20万円
中村 陽子 20万円
(宗)真如苑 1,000万円
立川市赤十字奉仕団 10万4,000円
●武蔵野市
水戸 義征 100万円
山崎 喜哲 10万円
パシフィックパートナーズ(株) 1,000万円
●三鷹市
河合 直子 30万円
柿澤 康子 20万円
笠間 俊男 10万円
園田 達彦 10万円
志賀興業(株) 20万円
●青梅市
浜中 教孝 20万円
三和工機(株) 30万円
●府中市
脇田 實 500万円
●昭島市
小山 善治 15万円
●調布市
魚返 美智代 250万円
●町田市
神藏 信幸 100万円
武川 節 100万円
秋田 文範 30万円
笠井 和雄 12万円
神蔵興業(有) 100万円
●小金井市
五師 功仁 10万円
●小平市
関根 克臣 10万円
●日野市
一ノ瀬 妙子 10万円
●東村山市
中村 豊一 20万円
藤原 幸博 10万円
●国立市
北島 洋子 20万円
田和 艶子 10万円
渡辺 恵子 10万円
●武蔵村山市
河合 統司 10万円
河合 英子 10万円
(有)ワタヤ 10万円
●稲城市
中西食品(株) 10万円
●羽村市
羽村 香 10万円
●西東京市
猪股 せつ子 50万円
酒見 素子 10万円
(有)スタジオ・トゥインクル 30万円
●埼玉県
ウチヤ・サーモスタット(株) 100万円
●神奈川県
龍鳳(株) 10万円
匿名 100万円

(敬称略・順不同)

赤十字
Supporters

自力で助かる方法もある！

水遊びを安全に楽しむために

小宮山利明さん（赤十字水上安全法指導員Ⅱ／東京安全赤十字奉仕団）

水 場で浮いていると気持ちが良いですよね。でも水は、一歩間違えると重大事故にも通じてしまう。水の事故を防止し、水の楽しさを知ってほしいと、赤十字水上安全法指導員として、救助員養成講習や河川講習で指導をしています。

きっかけは、兄の勧めで大学時代に50mプールのライフガードをしたこと。平泳ぎしかともに泳げなかったのですが、日頃の練習で水上安全法講習の救助員資格を取得できました。水深2・2mのプールでは利用者に深いことを説明して事故を防止！ 高さ3mの監視台では先輩から「深いプールは水中で止まっている人をよく見る！ 足がつってる？ 溺れている？」と、発見してすぐに救助することの難しさを教わりました。

その後、水上安全法指導員の方の勧めで私も指導員の資格を取得しました。その時にいただいたユ



「河川での事故を防ぐために」
(YouTubeでご覧いただけます)



川で流された時の正しい姿勢の取り方を指導



レスキューボードの前で



大切に保管している
指導員ユニフォーム
と教本ブルーブック

ニフォームと教本のブルーブックは、今でも宝物として大事にしています。

水の事故は、防止対策を講じても起きてしまうこともあります。危ないと感じたら止めることが大切。万が一落水してしまったら、背浮きで呼吸ができる姿勢を取る必要があります。

東京都支部制作の動画「河川での事故を防ぐために」では、シナリオ作成と説明を担当しました。東京は、河川での水難事故が多く、水上安全法の河川講習では、ライフジャケットの必要性を普及し、川で流された時に自力で助かる方法を体験してもらっています。

水上安全法講習の学科では、水泳は健康の増進に役立つことを知り、家庭内の水の事故や身近な危険を考えます。実技では自分自身を守る知識や技術を身に付け、各種の泳ぎ方、横泳ぎや立ち泳ぎなどのほか、溺れた人を救助する方法を学びます。

「困っている人がいたら助けよう！ 手を差し伸べよう！」との思いが、人との繋がりを作っていくのだと感じます。一人でも多くの方に、水上安全法講習を受講していただきたいと思います。

「赤十字の活動は広すぎて分かりづらい。」
 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付きやすく、
 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します。

これが赤十字のジミチです。

皆さまからのご寄付で、例えば次のような備えに役立てられます



10,000円のご寄付で

屋内型避難用テント

密接した環境となる避難所内で、プライベート空間を確保し、目隠しシートにより、着替えや授乳時のプライバシーを守ることができます。



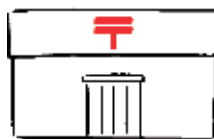
5,000円のご寄付で

緊急セット

突如として避難所生活を送ることになった際、マスクやウェットティッシュなどの生活必需品一式をお届けし、被災された方々の健康を守ります。

● ご寄付の方法 ●

■ 郵便局からのお振込み



右の払込取扱票を使ってお振込みください。
 郵便局窓口でのお手続の場合、払込手数料は免除されます。

記入例

- ① 寄付額
 - ② ご住所
 - ③ お名前
- をご記入ください



■ クレジットカード

1 クレジットカード寄付専用WEBサイトへ



<https://donate.jrc.or.jp/>



赤十字 クレジット 申し込み

2 寄付お申込みフォームにて必要事項を入力



お手続き完了

3 皆さまの思いは赤十字活動に



Present

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！



3名様

A. プロマスターカラーケア
 (シャンプー・トリートメントセット)
 ホーユー株式会社
 ヘアカラー後の髪のダメージを集中補修して色持ちを良くするサロン専売シャンプー＆トリートメント。



3名様

B. トッカグン 小野寺耕平さん著
 『そこにあるモノでなんとかする！ 小野寺流サバイバル』
 株式会社徳間書店
 芸人にして予備自衛官、防災士の著者による、キャンプや防災に役立つ、さまざまなサバイバルテクニックやアウトドアのノウハウ、東日本大震災で被害を受けたふさと南三陸町への思いなどを綴った一冊。



1名様

C. スエードカードケース
 ダイアナ株式会社
 素材：ベージュスエード×ゴールド型押し
 サイズ：7.5cm×12.0cm
 日本製



5名様

D. E233系 湘南新宿ライン「USB AC充電器」
 株式会社アーバン
 カッコいいのに、どこか可愛らしい鉄道型のACアダプター。通電中はフロントライトが点灯し、臨場感があります。
※充電には各機器に対応したUSB充電ケーブルが別途必要です



3名様

E. 小岩井 純水ぶどう
 東京麒麟ビバレッジサービス株式会社
 まろやかな味わいとやさしい甘さが楽しめます。
 (着色料・保存料不使用 果汁20%)



3名様

F. キリン ファイア ワンデー ラテ微糖
 東京麒麟ビバレッジサービス株式会社
 直火珈琲の香ばしさをを感じる、冷たくても常温でも美味しい微糖タイプのカフェラテ。



2名様

G. ハートラちゃんぬいぐるみ(大)
 株式会社日赤サービス
 日本赤十字社の公式キャラクター「ハートラちゃん」のぬいぐるみ。高さは約30cmで、しっぽを支えにして自立します！

プレゼント応募方法

WEBフォームまたは**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**2022年8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。

※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。製造状況などによりプレゼントの内容が変わる場合もございます

WEBフォーム

<https://forms.office.com/r/3d8KxTuzif>



はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項(①～⑫)を明記のうえ、所定の郵便料金の切手を貼ってご応募ください。
※左の添付はがきからご応募されても抽選対象外となります

①郵便番号 ②住所 ③お名前、フリガナ ④年齢 ⑤性別 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント番号 ⑧これまでNTを受け取った回数 ⑨本誌入手場所(左のはがき裏面参照) ⑩本誌で良かった記事(左の掲載記事一覧参照) ⑪感想 ⑫今後取り上げてほしいテーマ

応募先 〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15
 日本赤十字社東京都支部 NT編集部あて

読者の声 (vol.33)



青少年赤十字が伝えたいこと、コロナ禍で制限の多い中「思いやりとやさしさ」を持って行動することの大切さが一層増していると思います。改めて気付かせてくれたことに感謝です。
 東京都・男性・57歳(献血ルーム池袋ぶらっと)

献血をし始めたのがここ2年くらいで、4月の献血で初めてNTをいただきました。災害など起きた際、ニュースなどでボランティアを見る機会があり、自分も何かできないか考えていました。街で、ブラカードを持っている献血ルームの方を見て興味がわき、その時初めて献血に挑戦しました。NTを見て、赤十字が献血以外にもさまざまな活動をしていることが知れて良かったです。
 東京都・女性・39歳(新宿東口献血ルーム)

バックナンバーはこちら ▶ <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/public/>

※()はNTの入手場所



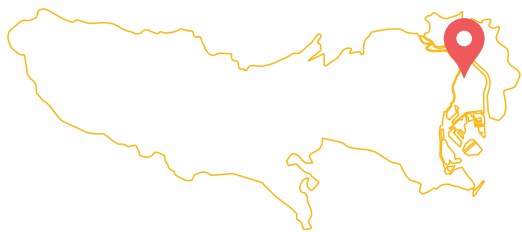
Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう

+ 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/>



墨田区押上の街並みはまだ、どこことなくしつくり馴染んでいないような印象を受けた。それから9年。それぞれにとって、この歳月はどうのうな速度で過ぎたのだろう。そして、それぞれに、何らかの変化をもたらしたのだろうか。それを確かめるためにも、そろそろ再訪すべきタイミングなのかもしれない。

今年5月、開業10年を迎えた東京スカイツリー。
自立式電波塔として世界一の高さを誇るこの建造物は、超高層ビルの増加に伴い東京タワーの高さが充分でなくなったことから新たに建設された。
その機能は電波塔のみにとどまらない。地上634mの高さを利用して、雷・雲・温室効果ガスなどの観測拠点としても利用されているという。
2020年には、研究チームが標高450mの展望台と地上にそれぞれ超高精度の「光格子時計」を設置。その高度差を利用して「重力が大きいほど時間の流れが遅くなる」という一般相対性理論の検証実験を行い、展望台よりも地上の方がわずかに時間の流れが遅いことを実証したそうだ。
なるほど、条件が違えば、時間の流れる速度は同じではないのだ。
開業の翌年2013年7月、撮影会でこの地を訪れた。
スカイツリーやその周辺施設と、その開業に伴い観光化が進みつつあった地元・

第27回 東京スカイツリー

赤十字の
若者たち



「未来のあなたへ、やさしさを。」 誰にでもできることが 誰かのためになる

青少年赤十字創設100周年

赤十字の精神を学び実践している青少年赤十字(JRC)のメンバーたちが、学校や学年の垣根を越えて交流する「メンバー連絡協議会」。高校生の役員を中心に企画・運営され、年6回開催されています。5月14日、第1回目の協議会は、オンラインとなりましたが、中高生メンバーと指導者合わせて50人が参加。それぞれの生徒が取り組みを報告しました。

メンバーが活動を報告

「何に困っているのか」
考えながら

日常生活の中で、まわりの困っている人や苦しんでいることに「気づき」「考え」「実行する」ことが、さまざまな活動につながります。

正則学園高校は、不用品を集めて貧困で苦しむ国に送る支援活動をしている「ワールドギフト」に、家にある文房具や傘などを持ち寄り送りました。全校生徒、先生の協力で段ボール3箱分も集まりました。「誰でもできることでも少し意識を変えることで、誰かのためになると気づきました」と話します。

このほか、東京オリンピックプロジェクトに始まったクリーンプロジェクト(清掃活動)や、地域の協力を得て立ち上げた小学生対象の学習支援サロン「高校生といっしょ」などの活動報告も。サロンを企画・運営する駒込高校のメンバーは、「人が何に困っているのか、自分たちで考えてゼロから作り出していくという気持ちで取り組みました」と語りました。

コロナ禍で活動が制限されていますが、「インターネットだからこそできるコミュニケーションなど、コロナ禍でしかできないことを大切にしている」など工夫している様子もうかがえました。

JRC今年度会長

前期



金澤さん
[高校3年生]

昨年役員として携わり、さまざまな方との交流を通して多くの刺激を受けたので、今年も参加を希望しました。1年間よろしくお願いします。

JRC100周年にふさわしい年になるよう、全力で協議会を盛り上げていきます! 楽しみにしててください!

後期



鎌田さん
[高校2年生]



▲ワールドギフト
家にあるものが、誰かのためになる
(正則学園)



▲ 社会福祉協議会との関わりの中から生まれた学習支援サロン「高校生といっしょ」が始動
(駒込高校)

② 青少年赤十字(JRC)とは

青少年赤十字(JRC= Junior Red Cross)は、幼稚園、保育園や学校と連携しながら未来を担う子どもたちの思いやりの心を育む事業です。日常生活での実践活動を通じて地域や世界の人々の平和や人間の福祉に貢献できる人間に成長して欲しいという願いから始まり、今年で100周年を迎えました。「未来のあなたへ、やさしさを。」のスローガンで1年間、さまざまな記念活動も予定しています。