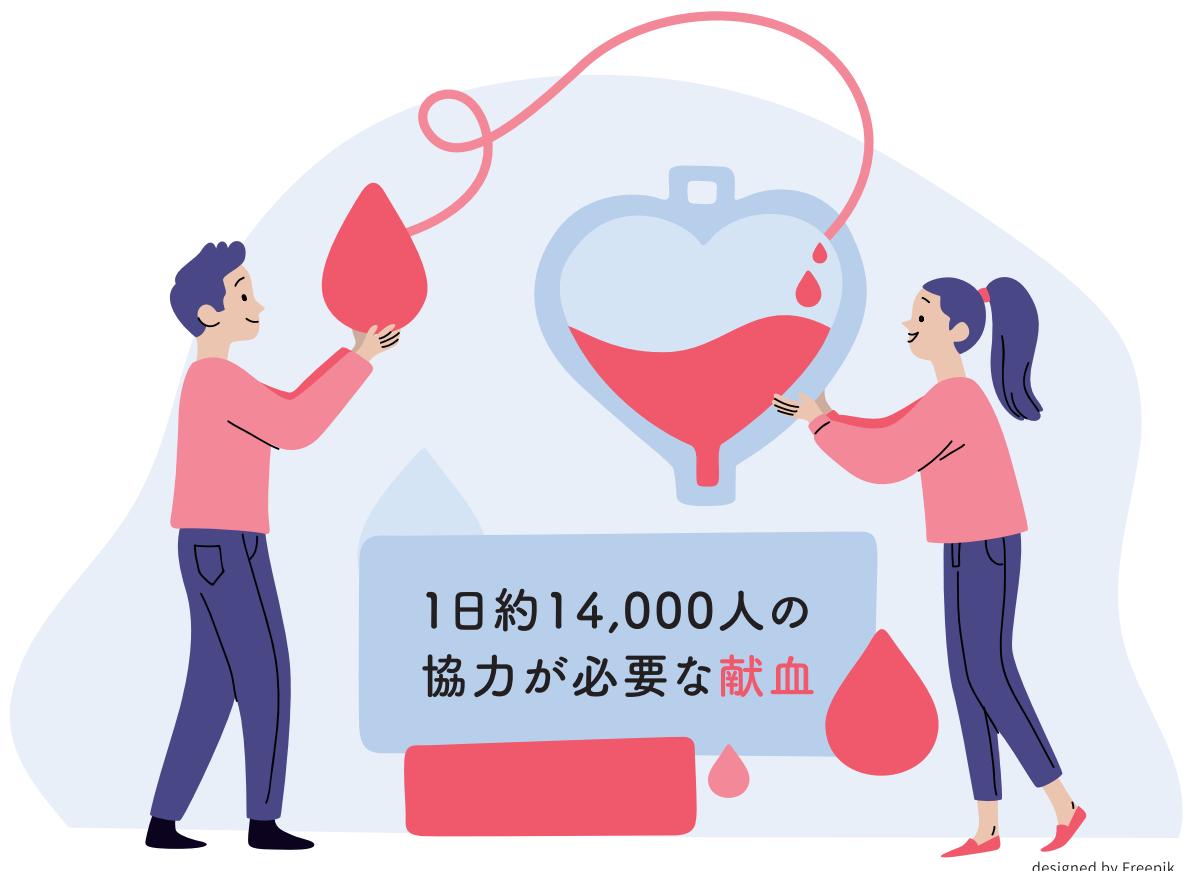


NT

NISSEKI TOKYO

2024
Winter
Vol.40



特集

つなぐ。届ける。

Contents

vol.40
Winter

- 04 れっどくろす NEWS & TOPICS
- 06 備えておきたい大切なコト ~地震からいのちを守るために~
- 08 **つなぐ。届ける。**
1日約1万4,000人の協力が必要な献血
- 
- [インタビュー]
俳優 佐野 史郎さん
- 
- 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
- 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！レポーター 日赤とつげきレポ vol.34 東京都JHSA赤十字奉仕団編
- 25 NT information
- 26 赤十字Supporters
- 27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介
- 28 プレゼント
- 30 Rediscovery TOKYO 第33回 代々木上原一

電子ブック版「NT」のご紹介
NTは電子ブックでもご覧いただけます。
ぜひこちらからもアクセスください！



喉や気道に異物が詰まつたら？

お餅やブドウ、飴といった食べ物などの異物を喉や気道に詰まらせて窒息する事故が後を絶ちません。気道異物による窒息事故は、近くにいる人が直ちに手当をすることが重要。事故の多くは、物を口に入れやすい子どもや喉の反射が鈍った高齢者に起こりやすいですが、皆さんはどのように対処するかご存じでしょうか。

気道異物除去の手順

※成人・小児の場合。乳児の場合は手順が違います



※腹部突き上げ法を行った場合、内臓を痛めている可能性があるので救急隊にその旨を伝えること。異物が除去できた場合でも、速やかに医師の診療を受けてもらうこと

あなたの行動で救われる命があります。その一步のために、ぜひ受講を



イラスト：M.Numao

「NHK海外たすけあい」に ご協力ありがとうございました



NHK放送センターに手作りの募金箱を届ける
練馬白菊幼稚園の園児たち

今、世界中で1億人以上が紛争などから避難し危機的な状況にさらされています。そうした人々を救つため毎年12月に日本赤十字社が実施している募金「キヤンペーーン「NHK海外たすけあい」」に、今回も多くの方からご協力をいただきました。

ご寄付は、世界各地の紛争や災害、病気などで苦しむ多くの人々を救つ支援活動に使わせていただきます。

初代団員も参列 明治大学ユース60周年記念式典



コロナ禍もリモートでの活動などで困難を乗り越えてきた

明治大学学生赤十字奉仕団が令和5年に創立60周年を迎え、記念式典を10月8日に開催。人が参列しました。昭和37年から、高齢者、障がい者、児童との交流活動など幅広いボランティア活動に取り組んでいます。式典には、初代団員（昭和41年卒業）も参列し挨拶。また、本赤十字社社長感謝状が同団に贈呈されました。

青少年赤十字（JRC）国際交流 海外12カ国から参加

「JRCの国際交流事業のInternational Meeting, "Tokyo 2023"」が11月23日～26日に国際オリンピック記念青少年総合センターで行われ、全国の高校生12カ国のメンバー計83人が参加。気候変動対策や平和活動などをテーマに意見交換をしました。「国際交流を経て、私がやるべきは人道支援の普及。世界レベルで平和を考えていきたい」と感想がありました。



各国のJRCの活動の紹介も

NICU卒業生の同窓会「スマイルの会」 東京かつしか赤十字母子医療センター



入院中の出来事や退院後の悩みなどを共有

東京都支部は、同センターのNICU（新生児集中治療室）を退院した赤ちゃんと、家族が集う「スマイルの会」を10月9日、4年ぶりに開催。会場には16組52人、オンラインで10組が参加しました。赤ちゃんが風船などで遊ぶ間、お互いの体験を共有したり、医師へ質問したりする笑顔あふれる楽しい会になりました。

常陸宮妃華子殿下が御臨席 令和5年度東京都赤十字大会を開催



3,007人の受章者を代表して妃殿下から表彰品を御授与賜る受章者

東京都支部は10月26日、日本赤十字社名誉副総裁の常陸宮妃華子殿下の御臨席を賜り、支部の事業に寄付やボランティア活動を通じて功績のあった支援者の顕彰と感謝を伝える東京都赤十字大会を明治神宮会館で開催しました。

受章者を代表し4人が登壇、妃殿下からは「日本赤十字社が使命を果たしてこられたのも、皆さまの」之力の賜物であると深く感謝しました。感謝の言葉を賜りました。

高校生メンバーが動画やスライドで発表 「JRCワークショップ×チャレンジ」成果報告会



1 救急法の実演
2 13校から31人が参加
3 「akiba: F献血ルーム」で全血献血をする高校生メンバー（正則学園高等学校）

青少年赤十字（JRC）の高齢者メンバーが、身の回りで気になつておられる課題に取り組む「ワークショップ×チャレンジ」。その成果報告会が10月28日、東京都支部で行われました。八王子学園八王子高等学校は、公正な貿易をすることで貧困のない社会の実現を目指すフェアトレードに目を向け、適正な価

格で商品を輸入し、文化祭で販売。その他、文化祭で来場者を対象に救急法の講習を実施した大妻高等学校や、献血ルームを提供する「こじも食堂」についてポスターを作成し施設などで周知した順天高等学校など、19の活動が発表されました。

水害に備えて「令和5年度日本赤十字社第2ブロック支部総合訓練」を実施



避難所の巡回診療や環境調査の訓練を行う医療救護班

線状降水帯の発生などにより増えていた水害を想定した「令和5年度日本赤十字社第2ブロック支部総合訓練」を、10月21、22日、埼玉県秩父市などを会場に実施。武藏野赤十字病院の医療救護班1班などと東京都支部の職員7人が参加しました。参加者からは、「本格的な訓練を行うことで、日頃の勤務に対する職責の自覚を強く持つた」との声がありました。

「やさしい日本語」の活用 指導員などを対象に研修 こころのケア研修会を実施



少ないお湯でできるホットタオルでリラックス

阪神・淡路大震災や東日本大震災で、難しい日本語や英語が分からず逃げ遅れた外国人がいたことをきっかけに考案された「やさしい日本語」。東京都支部では12月2日、救急法等の指導員などを対象に「やさしい日本語」について研修を行いました。「高齢に避難してください」「高齢の方に逃げてください」とするなど事例を学んだ後、実際に活用する練習をしました。



対面で話すときのポイントは、「ゆっくりと、はっきりと、さいごまで、みじかく言う」こと

ウクライナから避難している 子どもたちがキャンプで交流



ウクライナ料理「デルニ(じゃがいもパンケーキ)」作り

東京都支部は10月20日～22日、あきる野市赤十字奉仕団にも協力いただき、ウクライナから避難している子どもたち13人とあきる野市でキャンプを実施。異なる環境で暮らす子どもたち同士が、自然の中でリラックストラーニングで、お互いに挑戦。参加者は「年齢の違う友だちとも仲良くなれました」と話していました。

東京都支部×国士館大学 「せたがや防災」で協働

東京都支部は12月10日、国士館大学世田谷キャンパスで行われた「せたがや防災」のイベントに災害救護などに関するパートナーシップ協定を締結する国士館大学と協働して参加しました。日赤医療センターの救護班1班と東京都支部の職員がキャンパス内に救護所を開設し、近隣の住民などの傷病者を受け入れる医療救護活動の訓練を行いました。



国士館大学の災害ボランティアも参加

首都直下地震が冬の早朝に起きた場合、揺れによる建物倒壊と屋内収容物(家具)で亡くなる方、つまり、建物の中で亡くなる方が86%以上に上ることが想定されています。平成7年の阪神・淡路大震災(都市直下型地震)では、死亡者の9割以上の死亡推定時刻が当日6時までと、ほとんどが即死状態(地震の発生時刻:5時46分)であり、死因は家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死でした。建物の安全性を高めることは、地震からいのちを守るうえで非常に重要なことです!

※東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」(令和4年5月)出典

▶首都直下地震の人的被害(冬・早朝)		
人的被害	都心南部直下地震	多摩東部直下地震
死者数	5,879	5,104
要因別	揺れによる建物倒壊 屋内収容物 ブロック塀等 急傾斜地崩壊 火災	4,916 275 6 11 671
85%以上が 建物内での 被害	4,079 261 7 42 715	

3 首都直下地震の被害想定

4 家を安全にするために最も重要なのは建物の耐震化

現行の耐震基準は、昭和56年(1981年)以前の建物には適用されていません。旧耐震基準では、震度6強、震度7の揺れが想定されていませんでした。つまり、首都直下地震が起きた場合、昭和56年以前の建物は倒壊の危険性が高いということ。建物が倒壊すると、自分のいのちが危ないだけでなく、倒壊した建物が道路を塞ぎ、救急・消防活動の大きな障害になるなど、周囲の方のいのちを危険にさらすことにもつながります。地震に強い安全な都市を作るには、**耐震化に取り組むこと**が必要です。

耐震化の流れ		
大きく3つのステップがあります/		
項目	費用(1棟当たり)	
STEP 1 耐震診断	10万円~20万円	
STEP 2 振強設計	約30万円	
STEP 3 耐震改修工事	150万円~200万円	

行政の助成制度を利用することで一部助成される場合も、東京都耐震ポータルサイトにある各区町村の助成制度の一覧をぜひ、ご確認ください。

STEP1 専門家が耐震化の必要性を判断します。

 昭和56年6月~平成12年5月までに建築された木造住宅は、「木造住宅の耐震性能チェック」(一般社団法人日本建築防災協会発行)を使いまして自分で確認してみましょう。また、都には耐震化総合相談窓口もあります。

STEP2 耐震化が必要な場合、どのように補強するか設計します。

STEP3 改修工事を実施します。

マンションの場合は?
 分譲マンションは区分所有建物のため、耐震改修には、一般的に管理組合における総会で3/4以上の決議が必要です。そのため、所有者間で合意形成を図らなければなりません。耐震改修が建て替えの方針を決定し、安全な選択を進める必要があります。

東京都
耐震
ポータル
サイト



まずは自分のいのちを守ること

防災は押されられるものではありません。いつ発生するか分からない災害時に命運を分けるのは事前の備え。人を助ける方法をいくら知っていても、自分がいのちを落としてしまっては何にもなりません。いつかではなく、今すぐ防災・減災対策を始めましょう。

また、日赤では、災害時の「自助」「共助」の重要性を普及するため、町会・自治会や自主防災組織、学校や法人を対象に防災教育を行っています。あなたも救われる側から救う側へ!

詳細は[こちらまで](#)。

5 耐震化とともに家具固定をするコト!



阪神・淡路大震災での負傷原因是、30~50%が家具類の転倒・落下によるものでした。家具類が転倒・落下すると、つまずいて転んだり、割れた食器やガラスだけがをしたり、いろいろな危険をもたらします。家具類の転倒・落下防止対策は建物の耐震化と並んで、非常に重要かつ効果的な地震対策です。



首都直下地震の被害想定

東京やその周辺地域の直下で発生するM7クラスの地震、また相模トラフ沿い等で発生するM8クラスの海溝型地震のこと。なかでも都心南部直下地震と多摩東部直下地震は、広い範囲で強い揺れが予想され、被害が大きくなると想定されています。揺れの程度は「地震の規模」「震源からの距離」「表層地盤の固さ・柔らかさ」などで決まります。東京都被害想定ホームページで身の回りに起こり得る被害を確認してみましょう!



※東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」(令和4年5月)出典

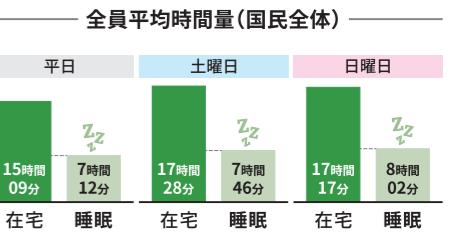


首都直下地震って?

~地震からいのちを守るために~ 備えておきたい大切なコト

今後30年以内に70%の確率で起きるといわれている首都直下地震。いつ、何時に発生するかは誰にも分かりません。NHKの「国民生活時間調査2020」によれば、日本人の平均在宅時間は1日約16時間に及びます(全国平均)。確率的には在宅時に地震が発生する可能性が高いことになります。また在宅時間のうち、約半分が睡眠時間で無防備な状態

です。つまり、地震からいのちを守るには、家の安全性を向上させることが非常に重要です。あなたが多くの時間を過ごす建物の備えは十分ですか?



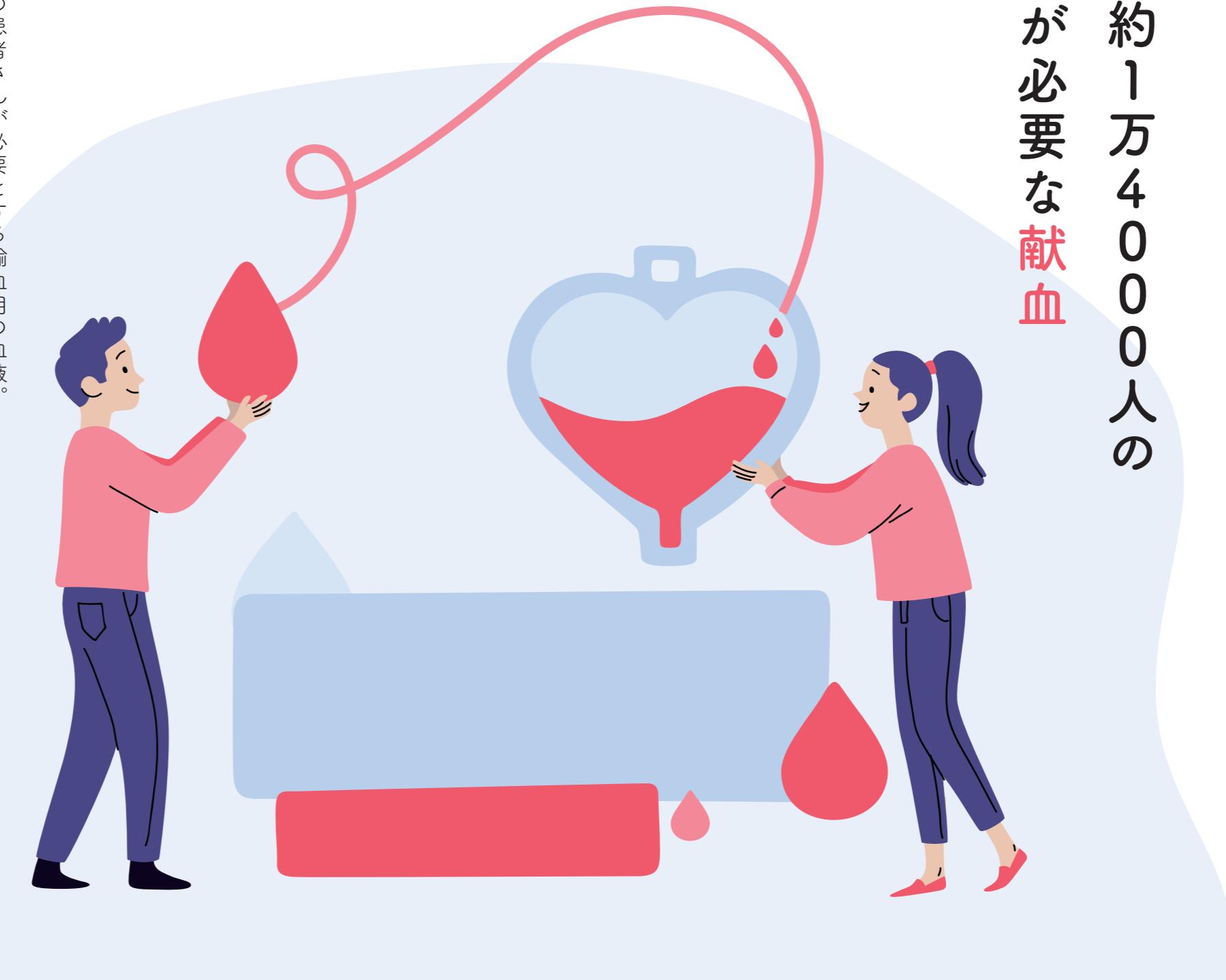
2 震度6強、震度7の揺れって、どのくらい?

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	耐震性が低い木造住宅
6強	立っていることができず、はねないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	壁などに大きなひび割れ・亀裂が入るものが多くなる。傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。
7	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。	

つなぐ。届ける。

1日約1万4000人の

協力が必要な献血



日々、多くの患者さんが必要とする輸血用の血液。

今この時も、病気（がんなど）、手術、出産、交通事故など多岐にわたる医療で大量の血液が必要とされています。

しかしながら、血液は保存が難しく、
安定的な供給を確保するためには

日本赤十字社では、さまざまな取り組みを行っています。

東京都内には13カ所の献血ルームがあり、
さらに街頭では献血バスが活動していますが、
皆さんの善意によって集められた献血が
病気やけがと闘う患者さんのもとに
どのように届けられているか、ご存じでしょうか。

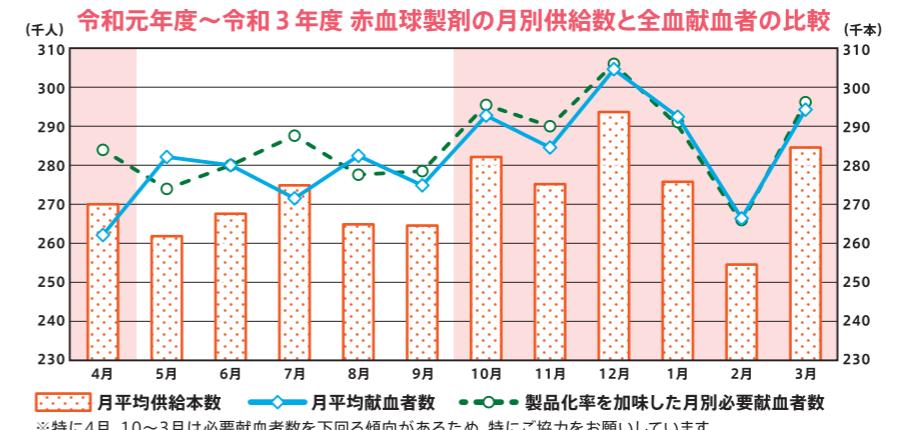
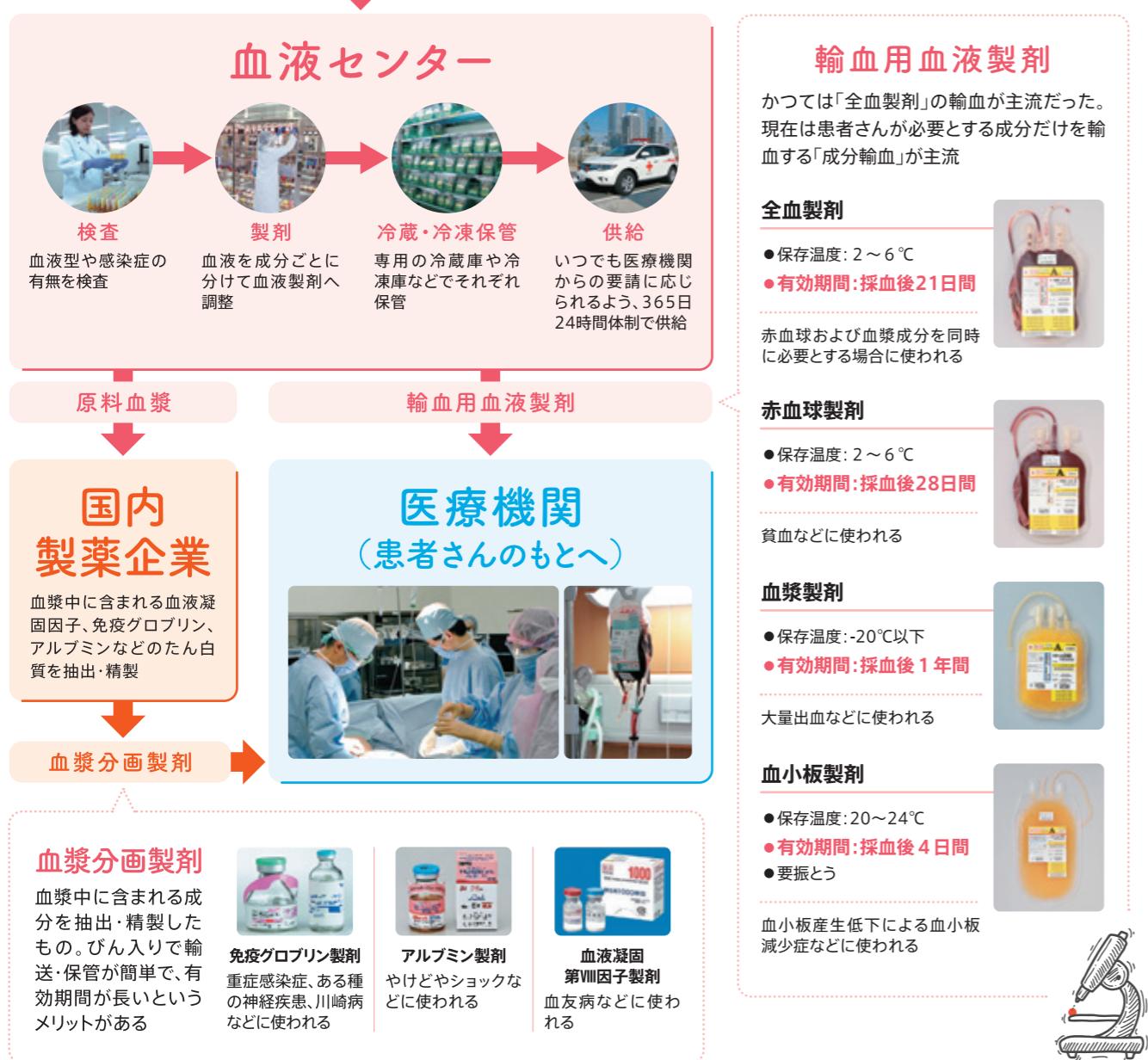
日々「いのち」や「健康」を支えている血液、
そして献血について、
理解を深めてみませんか。

献血した血液が患者さんに届くまで



献血の種類

- **全血献血(200mL／400mL)**
血液中の全ての成分を採血する方法
 - **成分献血(血漿／血小板)**
血液中の血漿や血小板だけを採血する方法



若年層の献血者の減少と季節によるばらつきが課題

令和4年度の東京都の献血者数は、延べ約56万人でした。平成25年度と比べると2.6%減つており、この10年間で減少傾向にあります。特に若い世代（10代・20代）の献血者は、平成25年度と比較すると約27%減少しています。

一方で、全国的な献血血液の必要量は年々増加傾向にあります。特に、免疫グロブリン製剤の必要量が近年急増しており、血漿分画製剤用原料血漿の必要量は直近の5年で約1.3倍になっていきます。そんな中、全国的な若年層の献血者数が減少傾向にあることは、将来の安定供給に向けての課題です。

また、上の図にみられるように、月にによって献血者数や



供給本数にもばらつきがあり、必要献血者数を下回る日もあります。

安定供給に向けた取り組み

日本赤十字社では、血液の安定供給に向けて、血液が不足したり過剰にならないよう適量確保に取り組んでいます。左ページの図のように、採血後の有効期間は4日間から1年間と種類によってさまざままで、有効期間との兼ね合いで在庫を確保しています。具体的には、赤血球製剤は平日における平均供給数の3日分、血漿製剤は2～3週間分、血小板製剤は概ね1日分をまかなえる数を適正在庫としています。

また過不足のない採血のた

め、有効期間の短い血小板製剤は、医療機関からのオーダー状況を反映したリアルタイムの採血を行っています。また赤血球製剤は、採血予定と供給予測に実在庫数を反映させたシミュレーションを毎日行っています。

**安定供給を支える
事前予約と「ラブラッド」**

献血の事前予約は、献血会場での一時的な集中を避けることができ、安定的な血液確保の一助になります。平成30年にリニューアルした献血 Web 会員サービス「ラブラッド」では、ウェブやアプリから献血予約ができるほか、ポイントをためて記念品と交換なども可能です。

貴重な血液の安定供給のために、ぜひ事前予約にご協力ください。



令和4年度末の会員数は、57万7,003人。同年度の東京都内の総献血者に占める会員比率は72.7%でした。また、よく献血する地域として「東京」が1番目に登録されています。

Interview

俳優 佐野 史郎さん



多発性骨髄腫を乗り越え、 世界をあらためて見つめる

俳優の佐野史郎さんは、2021年4月に血液のがんの一種「多発性骨髄腫」と診断され、

二度の入院生活を経て復帰を果たしました。

「与えられた役を演じるように、治療に向き合った」と独自の観点で振り返る佐野さんに、

闘病中の心境、輸血を受けた際に感じたこと、退院後に見えた世界などについて、教えていただきました。

② 多発性骨髄腫とは

血液細胞の一つである形質細胞ががん化して骨髄腫細胞になり、増殖する病気。正常な血液細胞を造る働きが低下し、赤血球、白血球、血小板が減少する。症状は、貧血、息切れ、発熱、感染症にかかりやすくなる、出血しやすくなる、腎臓機能低下、骨や関節の痛みなど。主な治療法は、抗がん剤による化学療法。年齢や体力の条件を満たす場合は、自身の造血幹細胞（血液を造る細胞）を採取しておいて再び体内に移植する自家造血幹細胞移植を併せて行う。

俳優として第一線で活躍する日々を送る中、2021年4月に高熱に見舞われた佐野さん。新型コロナウイルス感染を疑い検査すると陰性でしたが、白血球が異常に減少していることが分かりました。その後、大学病院で精密検査を受け、多発性骨髄腫と診断されました。

ちょっととした不調は、「よくあること」と思った

病気が判明する前、腰が痛い、歯茎から出血する、息切れしやすいといった不調は感じていましたが、仕

事が忙しい時期でしたし、60代半ばという年齢もあり、よくあることかなと思っていました。気が張つていれば忘れてしまったくらいの症状でしたので、病院に行こうともしませんでした。

ところが、発熱をきっかけに血液の異常が見つかり、さらにクリニックで詳しく診ていただくと腎機能障害が判明。すぐに大学病院の血液内科に紹介され、詳しい検査を受け

ることになりました。「入院の準備をして来てください」と言われたのですが、「何の病気だらう。入院つて1週間くらいかな」なんて、気楽に考えていました。まさか自分が血液のがんになるなんて、思ってもみませんでした。

病名告知の瞬間、演じるスイッチが入った

多発性骨髄腫という病名は、以前から知っていました。僕は1970年代に放映されていた「白い影」という医療ドラマが大好きだったので、その主人公の医師が多発性骨髄腫に侵されてしまうんです。な

敗血症との闘い

闘病生活の中で一番辛かったの

が、敗血症との闘いです。今思い出しきりするくらい冷静に受け止めていました。「大変なことになつたな」と思いました。ただ、自分でびつ

て、「多発性骨髄腫です」と言われたときには、「大変なことになつたな」と思いました。

「実際のお医者さんはこ

逆境を楽しむための気持ちの切り替え

2回目の入院では、抗がん剤によ

る化学療法と自家造血幹細胞移植を行いました。髪の毛が抜けて、下

んな風にがんを告知するのか」「僕がしていた患者側の演技は大きすぎたかな」なんて、分析を始めたくらいです。

今思うと、これは僕の防衛本能だつたんじゃないかな。パニックにならないように、恐怖に押しつぶされないように、自動的に俳優としての自分が表出して、第三者として事態を俯瞰的に見つめようとしたの

ではないかと思います。新しい医療ドラマの撮影がスタートするような心境になり、「与えられた患者といいう役をしつかり演じて、治療に専念しよう」と考えていました。

佐野さんの場合、腎臓機能が著しく低下していて、その回復を待たないと多発性骨髄腫の治療が始まられない状況でした。病名告知当日に1回目の入院生活が始まりました。腎臓機能はすぐに回復しますが、その後、免疫力の低下が引き金となって重度の敗血症に襲われます。

退院後、自宅療養しながら体力の回復に努め、ドラマの撮影やトーキング番組出演もこなした佐野さん。同年11月に再入院して、多発性骨髄腫の治療が始まりました。

闘病生活の中で一番辛かったのが、敗血症との闘いです。今思い出しきりするくらい冷静に受け止めていました。

2回目の入院では、抗がん剤によ



JRC OMORI HOSPITAL

- 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(※)
- 病床数 344床(一般326床、ICU:CCU16床、HCU11床)

当院は、これまで地域の中核病院として救急医療に尽力し、多くの救急車ならびに救急患者さんの受け入れを行ってきました。そしてこのたび、よりスムーズな受け入れのために「救急室」の拡張改装工事を実行しました。

新たな救急外来室での患者受け入れは9月21日から開始しています。新たな救急エリアは、初療ベッドを1台、診察室を1床増床し、以前の約2倍のスペースを確保することができました。これまで2台の初療ベッドが埋まるごとに診療をお断りしなくてはならなかつた急救要請にも、スムーズな受け入れができるようになると考えています。

も、多くの救急患者さんを受け入れてきたなかで、現状の救急室での患者さんの受け入れが限界を迎えることがあると判断し拡張改装工事を実行しました。

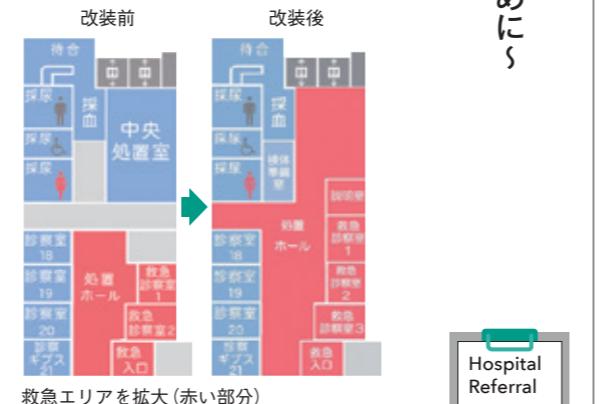
新たに救急室を拡張改装
ここ数年のコロナ禍において



工事期間中の仮設救急フロア（講堂）



救急外来(工事後)



救急エリアを拡大(赤い部分)



JRC MUSASHINO HOSPITAL

7ローバー7階病棟
看護係長・助産師
中村 朋子
Tomoko Nakamura

所在地 〒180-8610 東京都武藏野市境南町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、GICU 6床、SCU 9床、NICU 6床、GCU 12床、感染症20床）

当院は、北多摩南部に位置する高度急性期病院です。私の所属する地域産期母子医療センターは、年間約1,200件の分娩件数を維持しています。今回は2020年から当院が導入した無痛分娩について紹介します。



無痛分娩

女性の選択肢の広かり

当院では、産科・新生児科の医師、助産師、看護師が協働し妊娠期から分娩期、産褥・新生児期まで継続した支援を行っています。

二ーズが高まる無痛分娩 皆さんは出産と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか。「鼻からスイカ」と表現する方もいらっしゃるくらい、想像を超えた痛みを思い浮かべるのではないでしょか。お産の時に感じる痛みを産痛と言います。この産痛を緩和する方法には、呼吸法・マッサージ法・圧迫法といったさまざまなものがあります。産痛緩和方法の選択肢の一つで、医療介入による唯一の方法が無痛分娩です。その二ーズは、今国内でも注目されています。産は年間200件以上です。

職種間の連携・協力を大切に

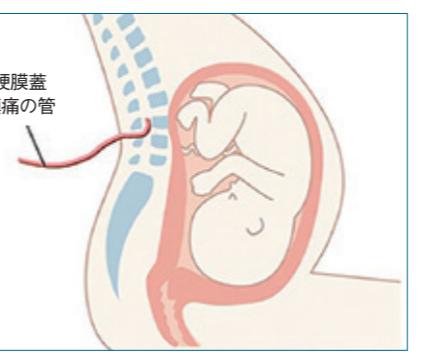
当院では2020年8月から地域の二ーズに応えて、*硬膜外麻酔を用いた無痛分娩を本格的に始動しました。現在、無痛分娩による出産は年間200件以上です。

は、今国内でも注目されていま

職種間の連携・協力を大切に

けでなく麻酔管理を行う麻酔科医や緊急対応・大量出血時対応の手術室、救命科、輸血部など他部門との連携や協力のもと成り立っています。安全性を担保して産婦さんのニーズに応えるには、多職種との連携の強化、教育支援体制の充実が必須です。私たちは、急変対応研修、超緊急帝王切開に備えた関連部門と協働でのシミュレーションなどを、年間計画を立てて開催しています。また、定期的に無痛分娩専門家との振り返りを開催、知識と経験の向上を図っています。

今後も、高度急性期病院の役割を果たすと共に、産婦と児が持つ産む力・生まれる力を支援することをミッションの一つとして、人生の中で多くは経験しない出産の方方に無痛分娩という選択肢が加わることで、母子の心身の健康に貢献できることを目指しています。



薬外麻酔(引用元:一般社団法人 日本麻酔学会)



緊急輸血対応の様子



あなたのその発信が、誰かの背中を押し、助け合いに繋がるかもしません。

献血ご経験のある先輩方の経験談もぜひ、「#献血」で発信してください。



あなたのチクッがみんなを元気に。～はじめよう献血～



日本赤十字社 東京都赤十字血液センター



1月、2月の「はたちの献血キャンペーン」中、献血についての漫画や動画を定期掲載します。Xアカウント「東京都赤十字血液センター献血バス」では、キャンペーン情報や献血バスの運行情報も載せています！

ぜひフォローしてチェックしてください！



はじめての献血、分からぬことだらけでドキドキ。緊張される方が多いです。



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

鍼灸で心身の不調をサポート

院内に鍼灸ルームを完備

しんきゅう

当院では、はり・きゅうの国家資格を持つ鍼灸師が医師の許可のもと、当院を利用されている妊娠期間中の産後の方を対象として自由診療にて鍼灸施術を行っています。

妊娠中のつらさを軽減

鍼灸ルームの利用理由は、頭痛、首肩こり、腰や関節の痛み、胃腸の状態が悪い、睡眠の質が落ちた、常に不安があつて落ち着かない、逆子対策など多岐にわたります。ホルモンバランスの変化と肉体的変化が一気に起こる「妊娠」において、どれだけの方が戸惑わずにいられるでしょうか？ 今まで、「妊娠期間には皆あるもの」と言われ我慢するしかなかつたつらい症状をお持ちの方に、ぜひ鍼灸をお勧めしたいです。

鍼灸は気や血の巡りを良くすることに優れています。筋緊張や痛みの軽減、自律神経の乱れを整えて自己免疫能力を高める効果が期待できます。

施術は、ほぼ無痛

使用する鍼は髪の毛ほどの太さで全て使い捨てです。よく「痛くないですか？」という質問を受けますが、鍼を入れる部位と状態によって、チクッと感じたり、逆に何も感じない時があるため、「ほぼ、痛くありません」と答えていきます。例えるなら、爪楊枝の先を触った時くらいの感覚です。施術は一人ひとりに合わせて鍼と灸の使用数、身体への刺激量を変えて行いますので、施術時にご本人が感じたことを伝えていただければ、より安心して施術が受けられると思います。

妊娠期間中も産後も、健やかで快適な生活を送るために鍼灸で皆さんの健康維持のお手伝いをさせて頂きたいと思っています。自分で対処できない痛みや、つらい症状はもちろん、病気ではないけれど気になる不調をお持ちの方はぜひご相談ください。鍼灸ルームのオープンは週3日で、40分と20分の2コースがあります。

鍼灸ルーム
★開設日時★ 毎週月・水・金曜日 10:30～15:30 (最終受付 15:00)
★料金★ レギュラー：40分=4,400円 ハーフ：20分=2,200円 (ともに自費・税込)



妊娠期間中の場合、身体に負荷が掛からないよう、仰向け横向き座位などの姿勢で施術を行います。産後は赤ちゃんの同伴も可能です

Hospital Referral

イスラエルとガザ地区の武力衝突

~求められる国際人道法の遵守~



負傷者の救援に向かうパレスチナ赤新月社のスタッフ

ガザ地区内で人道支援の車列が砲撃を受けた。支援しているパレスチナ赤新月社のアルクッズ病院をはじめ、多くの病院や救急車が爆撃の危機にさらされ、民間人や医療従事者が命を落としています。機では日赤が2019年から医療技術支援のルールである国際人道法において、民間人や医療機関・医療従事者は明確に保護の対象です。しかしながら、今回の医療従事者支援活動は、人道支援活動は保護の対象

の直接的な対話の中で一貫して伝えていました。11月29日までには、ガザに拘束されていた人質とヨルダン川西岸で232人をそれぞれの当局に引き渡しました。人質を取る行為は、国際人道法で禁止されています。

救援金を募集中
イスラエル・ガザ
人道危機救援金
赤十字国際委員会 (ICRC)、国際赤十字・赤新月社連盟、イスラエル・ダビデの赤盾社、パレスチナ赤新月社、日本赤十字社が行う救援・復興支援活動などに活用されます。
【受付期間】
2024年
1月31日(水)まで
QRコード

2023年10月7日、パレスチナ被占領地ガザ地区内からのロケット弾発射を皮切りに、イスラエルとガザ間での武力衝突が激化しました。多くの一般市民をも巻き込み、双方合わせて死者数は1万7千人、負傷者は4万人を超えるました(12月7日現在)。現地当局およびUNOCHAは、自らも愛する人を亡くしたり、困難な状況にありながらも、イスラエル・ダビデの赤盾社(イスラエルの赤十字社)とパレスチナ赤新月社のスタッフやボランティアは最前線で救援活動を続けています。

戦闘の犠牲になつたり、捕らわれた人質の中には女性や子ども、高齢者、障がい者など、配慮が必要な人も少なくありません。赤十字国際委員会(ICCRC)は、人質の即時解放と面会を当事者と



負傷者を搬送するイスラエル・ダビデの赤盾社のスタッフ

を受ける事例も発生しました。11月7日には、医療施設へ物資を運搬していたICRCのトラックと車両が攻撃にありました。これまでパレスチナ赤新月社のスタッフ・ボランティア4人、イスラエル・ダビデの赤盾社のスタッフ3人が負傷者の救急搬送中に戦闘に巻き込まれ殉職しており、けがをしたスタッフも多数います(12月7日現在)。

今私たち一人ひとりにできることは何でしょうか? 日本赤十字社は引き続き現地の赤十字・赤新月社を通じて苦しい状況に置かれた人々へ支援を届けることに尽力する一方で、国際赤十字と連携して国際人道法の遵守を紛争当事者へ強く要請し、人道的な配慮と基本原則の尊重を求めていきます。

子どもたちの防災意識を高めるために

体験後も「窓の近くは危ないよね」と、教室の中で危険な場所を自発的に探している子どもたちの姿がありました。おうちの中でもご家族と一緒に危険な場所について考える機会になれば嬉しいです。また、5歳児は11月に武蔵野市赤十字奉仕団の皆さんと一緒に炊き出し訓練を行いました。今後も、子どもたち自身で自分の身を守るように日頃から災害への備えについて伝えていきます。



武蔵野赤十字保育園

自分の身を守れるように 災害に備える二つの体験



10月26日、4歳児クラスで「きけんはっけん」を体験しました。「きけんはっけん」とは、赤十字の幼稚園・保育園向け防災教材「ぼうさいまちがいさがしきけん」を使って、身の回りに隠れている危ない場所をお友達と一緒に発見する大切な時間。武蔵野赤十字保育園では毎月避難訓練を行っていますが、年に一度、避難訓練の延長として、4歳児を対象に行っています。「地震が発生したらどこが危ないかな?」と保育士が聞くと、イラストを見ながらお友達と「ここは上から物が落ちてきちゃう~!」「窓が割れている!」と危ないところをたくさん教えてくれました。

子どもたちの防災意識を高めるために

赤十字子供の家

地域の一員として 暮らすために



園は武蔵野赤十字病院の敷地内に位置し、30人弱の子どもたちが生活しており、一部は地域の住宅と隣接しています。また本体施設とは別に、地域の一軒家で生活している子どもたちもいます。園は生活技術や社会性を学ぶ場ですが、同時に子どもたちは地域の中で、周りの人への配慮、挨拶の大切さ、思いやりなどを身に付けていきます。地域の方にはご理解とご協力をいただき大変感謝をしています。

行事を通した関わりも

当園では、児童養護施設について知っていますが、理解を広げていただく機会になればと、地域の行事などに参加や協力をしています。同時に当園の一部を貸し出し、地域の集会や会合などに使っていただいている。

また、武蔵野市の「子育てネットワーク」に参加し、委託を受けて子どもたちのショートステイや電話相談業務を行っています。コロナ禍で中断していた赤十字奉仕団との関わりや、青年学生赤十字奉仕団、ボランティア団体の受け入れも再開し始め、さまざまな方と触れ合う機会も戻ってきました。

2023年は地域のボランティアの方々にもご協力いただき、当園では4年ぶりに退所児や地域の方々を招いて「あきまつり」を開催しました。子どもたちが通っていた幼稚園の先生も訪れ、成長した姿を見て喜ぶ様子もみられました。



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。

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JHSA赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成 14年 7月 30日

団員数 | 21人(令和5年12月時点)

概要

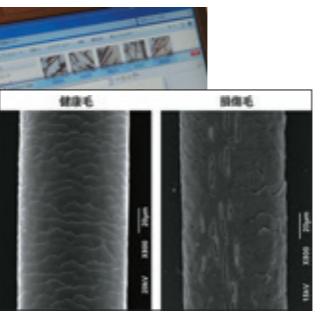
毛髪に関する知識と、毛根や頭皮の状態などを的確に観察する技術を習得した毛髪診断士®の資格をもった専門家による特殊奉仕団。毛髪と皮膚についての正しい知識の理解と普及を図り、社会福祉の増進に寄与することを目的としており、都内の献血ルーム（新宿東口、有楽町、秋葉原akiba: F）などで無料毛髪相談を行っている。マイクロスコープ、目視、触感をとおして、ダメージから髪を守る方法や頭皮の状態を良くする方法、清潔に保つ方法などを丁寧にアドバイス。無料毛髪相談のスケジュールはHPをチェック！



▶ <https://www.jhsa.jp/hair-consultation/>



団員の声
食事に睡眠、ストレス、ドライヤーやヘアアイロンの熱など日々の習慣が、髪の健康を左右します。個人の年齢や髪質によっても、お手入れ方法はそれぞれ異なるもの。そんな一人ひとりの毛髪の悩みに寄り添い、解決に向けてお手伝いをしているのが私たちです。「どこに相談してよいか分からなかったけど、アドバイスをもらえて安心した」と話される相談者多くいらっしゃいます。毛髪の衛生普及に興味をお持ちの方、一緒にボランティア活動を行いませんか。資格を持っていない方も、毛髪診断士認定講習会を受講するところから一緒に始めましょう。同じ志を持つ仲間を募集集中です！



出典: 公益社団法人日本毛髪科学協会ホームページ

活動に興味を持たれた方は
ぜひ下記まで
お問い合わせください！

03-5273-6957
volunteer@tokyo.jrc.or.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
NISSEKI TOKYO

Vol.40
2024年1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



PDF

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

URL

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



■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)。



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。

※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。活動資金協力に関するお問い合わせは東京都支部 振興課 03-5273-6743まで

●千代田区		陽田 永一郎	11万円	●江戸川区	
(株)三共社	67万6,250円	植松 喜代光	10万円	嶋田 延三	10万円
(株)朝日写真ニュース社	30万円	尾崎 真人	10万円	●八王子市	
サンベック(株)	10万円	古村 智子	10万円	田邊 和子	20万円
日本セイフティー(株)	10万円	(株)M	10万円	(株)教育ソフトウェア	100万円
●中央区		(株)ハラジマ	10万円	●立川市	
(株)山下PMC	100万円	都立千歳高校 七期会	10万円	中村 智英子	100万円
●港区		●渋谷区		中村 陽子	100万円
河端 繁	40万円	目黒 聰	11万円	●武蔵野市	
黄原 鐵夫	10万円	(株)メイクス	1,000万円	真島 審一	20万円
アパホテル(株)	468万7,220円	(株)デザインフィル	30万円	齋藤 八郎	10万円
全日空商事(株)	11万5,166円	Miles Japan(株)	29万2,039円	渋谷 善利	10万円
イーパートナーズ(株)	10万円	ケイ.アンビエンテ(株)	10万円	平林 義昭	10万円
(株)プライム・オリジンズ	10万円	(株)バックストリート	10万円	●三鷹市	
●新宿区		(株)ペレ・グレイス	10万円	小山 由華	100万円
碓井 達彌	500万円	●中野区		河合 直子	20万円
●文京区		大谷 昌義	25万5,000円	小川 和子	12万円
伊東 妙子	20万円	滝澤 宏	10万円	河合 治生	10万円
(株)will	20万円	●杉並区		●青梅市	
佐藤ルリ音楽教室	10万円	相澤 篤忠	100万円	三和マザック(株)	20万円
●墨田区		太田 光	100万円	●府中市	
角谷 かつみ	20万円	秦 英二	100万円	石賀 利津子	10万円
田中 芳子	20万円	太田 光代	50万円	●昭島市	
高橋 隆輔	10万円	若井 孝之	10万円	小山 善治	15万円
深井 靖次郎	10万円	昭和建物(株)	100万円	●調布市	
日本電技(株)	100万円	●豊島区		清水 貞男	10万円
(株)ここはつ	20万円	(株)エナジーコンサルティング	20万円	●町田市	
東京信技(株)	10万円	カティイ商事(株)	10万円	塩田 和雄	100万円
●江東区		●北区		西尾 恵美子	10万円
瀬川 俊彦	50万円	越部 宏子	10万円	(株)ユニテックス	100万円
瀬川 佳子	50万円	●荒川区		(有)石渡水道工業所	10万円
山口 進	20万円	(株)キジマ	10万円	●小金井市	
桜井 弘	10万円	●板橋区		長谷川 恒三	100万円
(株)システィック	100万円	荒井 忠夫	10万円	稻村 榮典	10万円
東京都中央卸売市場豊洲市場福祉報徳会	100万円	日本興志(株)	30万円	掛江 正通	10万円
スズキテクノス(株)	20万円	(株)協立コーポレーション	10万円	ムサシノアロー(株)	20万円
東吉国際(株)	20万円	大協電業(株)	10万円	●国分寺市	
●品川区		●練馬区		(有)キシノ	90万円
大塚 弘介	10万円	泉 次夫	300万円	中央システム技研(株)	10万円
(株)オーツカ光学 代表取締役会長 川嶋夏珠子	10万円	山村 康友	100万円	●狛江市	
(有)三ツ矢ユニー	10万円	横山 浩之	50万円	加藤 朱実	10万円
●目黒区		石毛 孝幸	10万円	●武蔵村山市	
富岡 由紀子	10万円	●足立区		(有)ワタヤ	10万円
(株)ソノコム	16万円	高塩 和夫	100万円	●茨城県	
●大田区		松沢 政光	100万円	(株)エネリューション	100万円
白井 芳子	50万円	山本 有祐	10万円	●埼玉県	
陳 月嬌	10万円	貴先建設(株)	20万円	原 正樹	500万円
松本 成敏	10万円	(有)松沢紙業	20万円	藤井 静江	10万円
柴田不動産(株)	10万円	関東フォークリフトサービス(株)	14万円	●千葉県	
●世田谷区		三和産業(株)	10万円	麻布成形(株)	10万円
平林 実	550万円	(株)吉永	10万円	●神奈川県	
杉山 健	500万円	●葛飾区		(株)テクネ計測	50万円
齋藤 賢一	50万円	京極 吉二	10万円	●兵庫県	
小川 潤一	20万円	原 正和	10万円	田尻 邦夫	20万円

した。いつ誰が困難に陥るか分からぬ世の中では、人々の助け合いは必須だと思うのです」と語ります。赤十字との出会いは2021年。コロナ禍の真っ只中でした。「世界中の人が苦しむ中、寄付活動に力を入れたいと思った時に頭に浮かんだのが日赤さんの名前でした。日赤さんが日赤さんの名前でした。日赤さんにお願いすれば、本当に必要な方のために有効に使っていただけると考えたのです」（昌和さん）。そして、22年の2月と7月にピアノのチャリティーコンサートを開催し、入場料

赤十字 Supporters

そんな「支援の論」を広げよう

卷之三



2022年7月に開催された沢田薫梧さんのコンサートの様子。「チャリティーコンサートは今度もずっと続いている」と二人は話す

ポーランドの古都・クラクフにて、ウクライナから逃れ
てきた子どもたちを慰問。日本のおもちゃやお菓子を
プレゼントし、歌や折り紙遊びで交流した

収入を日赤東京都支部に寄付。音楽が好きで演奏家とも親交が深い会長の島田美佐子さんは、当時の心境を「イベント開催が難しい世相でした。が、鬱々とした日々だからこそ、素晴らしい音楽を聴いていただき、助け合いの心を広げたいと思いました」と振り返ります。チャリティーコンサートという形式を選んだ理由について、昌和さんはこう続けます。「たくさんの方にご参加いただこうと、一人ひとりがチャリティ活動に関心を持ち、支援の輪が広がっていくと考えたのです」。

また、社内では22年5月に東京都支部の防災セミナーを受講し、一次救命処置を学びました。「私と息子は阪神・淡路大震災の時に兵庫県にて、知人の死やライフラインが使えず物資の足りない状況を経験しました。日頃の備えは本当に大切。災害はいつ起きるか分かりませんし、心臓マッサージやAED使用が求められる場面に遭遇するかもしれません」と話す美佐子さん。「今後は備蓄についても学び、社員一同の防災意識を高めていきます」と昌和さんも頷きます。「一人ひとりの力は微力でも、先には救われる人がいるはず」と二人は考えています。

島田昌和さん（左）と島田美佐子さん（右）。
「特に支援が必要なのは、世界中で戦争や
貧困に苦しむ罪のない子どもたち」と語る

収入を日赤東京都支部に寄付。音楽が好きで演奏家とも親交が深い会長の島田美佐子さんは、当時の心境を「イベント開催が難しい世相でしたが、鬱々とした日々だからこそ、素晴らしい音楽を聞いていただき、助け合いの心を広げたいと思いました」と振り返ります。チャリティーコンサートという形式を選んだ理由について、昌和さんはこう続けます。「たくさんの方にご参加いただくことで、一人ひとりがチャリティー活動に関心を持ち、支援の輪が広がっていくと考えたのです」。

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。

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。
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。

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。

「赤十字の活動は広すぎて分かりづらい」と
と言われることがあります。

赤十字の活動は、広すぎて分かりづらい

赤十字は、ジミチです。

家で眠っているお宝が、人道支援につながる!

「物品」をお金に換えて寄付する方法

家庭に不要な物品は眠っていませんか。書き損じのハガキ、聞かなくなったCD、処分に悩んでいる遺品など、物品を以下に送付することで、査定額が赤十字に活動資金として振り込まれる仕組みがあります。送料は無料なので、気軽に不要なものをスッキリ片付けながら、人道支援にも協力いただけるプログラムです。ぜひご自身に合った方法を選び、活用ください! なお、物品は到着した時点で寄付されたこととなり、返却できなくなりますので、不明点や不安があれば必ず送付前にご確認ください。

お宝エイド

寄付できるもの 〈お宝エイド〉

未使用の切手、書き損じや未使用ハガキ、図書券・金券、カメラやレンズ、貴金属・宝石・装飾品、メダル・勲章、古銭・記念硬貨、美術品・骨董品、ブランド品など

※自分で梱包し、着払い(ゆうパック) お届け先

1560041 東京都世田谷区大原2-23-17F

※後日、税法上の優遇処置(寄付控除)を受けることができる領収証が発送されます

※査定額が0円の場合、その旨のご連絡はありません。

ご了承ください。【お問い合わせ先】03-6265-7595

ブックオフ「キモチと。」

寄付できるもの 〈ブックオフ「キモチと。」〉

本、CD、DVD、ゲーム、おもちゃ、ホビー・ブランド品、宝飾品、小型家電など

※送料無料で配送 ライバーが集荷

※日本赤十字社から領収証は発行されません。また、表彰の対象にはなりません

買取大吉モノ募金

寄付できるもの 〈買取大吉モノ募金〉

貴金属・時計・宝石・カメラ・携帯電話・スマートフォン・タブレット・ブランド品・食器・楽器・衣類・金券など

※送料無料で配送 ライバーが集荷

※日本赤十字社から領収証は発行されません。また、表彰の対象にはなりません

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、お待ちしています!

A. 1名様

佐野史郎さんオリジナルカレンダー(サイン入り)

E6系 こまち「新幹線型USBアダプターµUSBケーブル」

株式会社アーバン

カッコいいのに、どこか可愛らしい新幹線型のUSBアダプターとmicroUSBケーブルがセットに。通電中は運転席部分が点灯し、臨場感があります。

※ケーブルを束ねるバンドと収納できる中間車両が付属

B. 5名様

キリン×ファンケル アミノサプリ プラス

東京キリンビバレッジサービス株式会社

ファンケルの「体内効率設計」に基づき、「アルギニン」「シトルリン」の2つのアミノ酸と、「ビタミンC」「クエン酸」を配合。

C. 3名様

555ml 24本入り

D. 3名様

キリン 午後の紅茶 おいしい無糖

東京キリンビバレッジサービス株式会社

紅茶のシャンパンと称されるダージリン茶葉を20%ブレンド。香り豊かですっきりおいしい、無糖のアイスティー。

E. 10名様

ハートラちゃんA4バタバタクリアファイル(救護服ver.)

株式会社日赤サービス

救護服を着たハートラちゃんが表紙の、バタバタと開く作りのクリアファイルです。表紙がフタの役割をし、中の書類が落ちる心配はありません。

F. 5名様

リングノート

ナースキティ×けんけつちゃんのリングノート。B6サイズ。中ページにもイラストが散りばめられています。

G. 5名様

日本赤十字社東京都支部オリジナル圧縮バスタオル

通常のバスタオル(綿100%)を圧縮したものです。水につけるか、手でほぐすとふわふわになります。災害時や旅行にも便利。

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2024年2月29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/kRcPv3GCnD>

はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項(①~⑬)を記のうえ、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本誌入手場所(左のはがき裏面参照) ⑧本誌への満足度(満足・普通・不満) ⑨本誌で良かった記事 ⑩感想 ⑪これまでNTを受け取った回数 ⑫今後取り上げてほしいテーマ ⑬ご希望のプレゼント番号

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

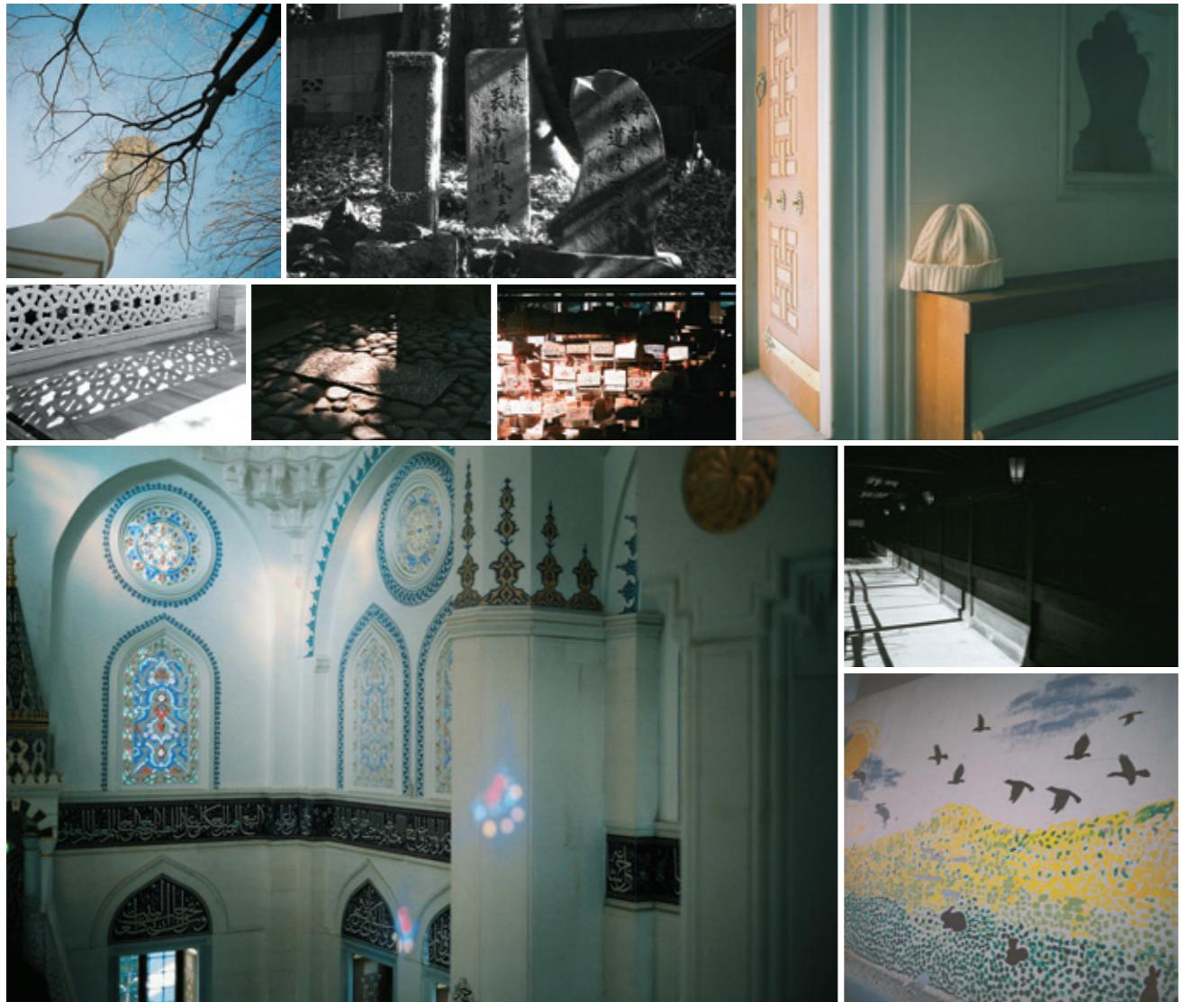
読者の声 (vol.39)

タサン志麻さんのお祝い膳のページにほっこりしました。おかあさんの出産の疲れを癒す事が増える世の中になってほしいです。 東京都・男性・45歳(献血バス)

「外出時に備える」防災のチェックリストはとても役立ち、行動につながると思った。 東京都・女性・63歳(自宅)

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

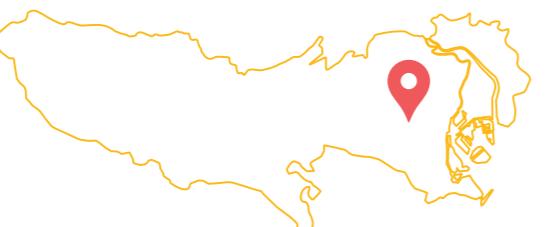
※()はNTの入手場所



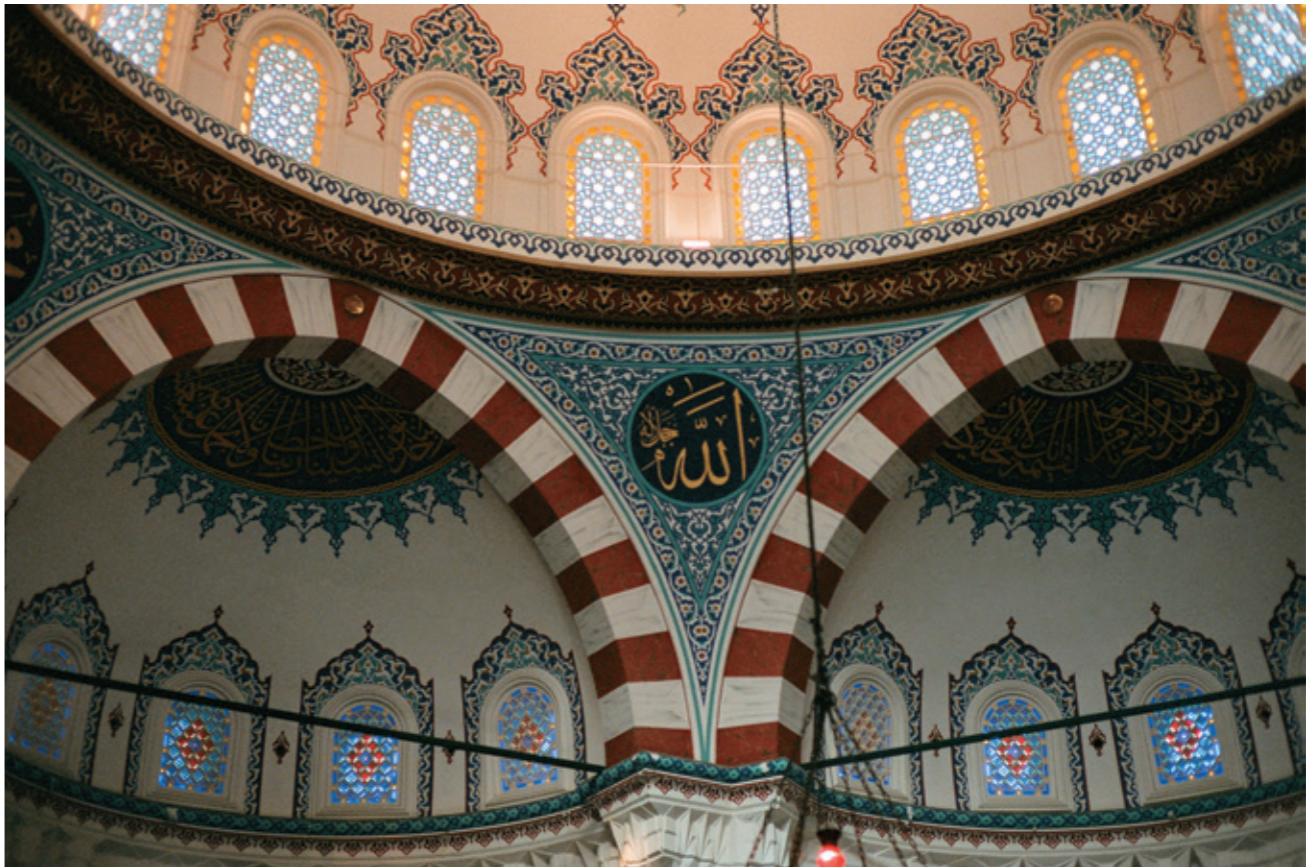
東京観光写真俱楽部 TOKYO SIGHTSEEING PHOTO CLUB

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年に発足した同俱楽部は、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俱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/>
東京観光写真俱楽部 <http://tokyophoto.ne.jp/>



この日、東京ジャーミイを観光し終えて向かった先は代々木八幡宮。
新年を迎えて間もなかつたこともあり、少なくない数の人々が本殿の前で手を合わせ祈っていた。
その光景を見やる自分が、東京ジャーミイに満ちていたのと同じ空気に柔らかくつづまれているのに気づいたその時の感覚は、今もなお身体の奥にほのかな熱をもつて存在している。



Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう

小田急小田原線と東京メトロ千代田線の2路線が利用でき、新宿駅まで約5分、大手町駅まで約20分という交通至便の街・代々木上原。かつて代々木村の一部で、高台にある草原だったのがその地名の由来だという。

代々木上原を通りかかったことがある人なら、電車や車の窓からでも目に入り、ランドマークとも言える“尖塔”的存在を知らない人はいないだろう。2020年1月、世界がコロナ禍に突入しようというタイミングで、「知っている。でも行ったことではない」という人が多いこの建物、東京ジャーミイに足を運んだ。

1917年に起きたロシア革命の折、迫害から逃れるため中央アジアを経由し満州そして日本へと移り住んだトルコ系住民。後に日本に定住することを選んだ彼らによって東京ジャーミイの歴史は始まったという。

トルコ語で“大規模なモスク”を意味する「ジャーミイ」は、「人の集まる場所」というアラビア語が語源だそうだ。
最大2000人を収容できるという礼拝堂に足を踏み入れると、まずその見事な建築に目を奪われる。伝統的なオスマン様式の東京ジャーミイは、東アジアで最も美しいモスク”とも評されるらしい。

そしてその興奮が落ち着く頃、意識はこの場所の澄んだ静けさや清らかさへと向かい始める。ここに満ちるその空気は、宗教宗派に関わらず人々が集い祈りを捧げる場所に共通する、そういうった類いのものではないかと思う。

第33回 代々木上原

カラダとこころに効くレシピ

Vol.1

貧血に良い食事

食事を摂ることは日々の生活の中で欠かすことができません。
食べることは健康の維持、そして、こころや生活の豊かさにつながります。
体調に心配がある時は、病院で診察を受けることが基本ですが、
食事の摂り方で工夫できることもあります。
カラダやこころに優しく、健康に役立つレシピを紹介します。

旬の食材をふんだんに使って♪ カキとほうれん草のグラタン(2人分)

女性に多いと言われる貧血ですが、その原因はさまざま。多くは赤血球のヘモグロビン数が不足して起きる鉄欠乏性貧血です。過度なダイエットによる栄養バランスの乱れ、たんぱく質不足からも起こります。特に女性は月経や妊娠などの関係で気を付ける必要があります。高齢者では、食事の摂取不足による栄養失調から鉄分不足になることもあります。

レバー、あさり、さんま、カツオなど動物性食品は、ヘム鉄が多く含まれ吸收率も良い(10~20%)ので鉄分を効率よく摂ることができます。小松菜、納豆、豆乳など植物性食品に含まれる非ヘム鉄は吸收率が低い(2~5%)ですが、食べ方によって吸収率をアップできます。

鉄分吸収を良くするポイント!

- ✓ 3食バランスよく、良質なたんぱく質(肉、魚、卵、乳製品、大豆食品)も補いましょう。
- ✓ 鉄の吸収を阻害する食品(コーヒー、紅茶、煎茶)を控え、鉄の吸収を高めるビタミンC(ブロッコリー、大根、果物など)と一緒に摂りましょう。
- ✓ 鉄の吸収には胃酸の分泌も必要。よく噛んでゆっくり、楽しく食べましょう。

作り方



1 ほうれん草をゆでて水に浸し、3cmの長さに切る。カキは塩水で優しく洗い、ザルにあげて水気を切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとりほぐす。



2 カキの水分を拭き、薄力粉(分量外)を軽くまぶす。熱したフライパンにサラダ油をしいて、中火で両面を香ばしく焼き、取り出しておく。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しめじを加え炒め、薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。



3 「2」に牛乳を少しずつ加え、とろみが出るまで混ぜる。ほうれん草とカキを加えひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをのせて、210℃のオーブンで12~15分焼く。焼けたらパセリを散らす。



材料

● カキ(加熱用)	12個	● 薄力粉	大さじ2
● ほうれん草	100g	● サラダ油	小さじ1
● 玉ねぎ	1/2個	● バター	20g
● しめじ	50g	● 塩・こしょう	各少々
● 牛乳	300ml	● ピザ用チーズ	40g
		● パセリ(みじん切り)	少々

協力 赤十字子供の家 栄養士 国部麻実



日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society

〒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
<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>



@redcrosstokyo



@nissekitokyo



@nisseki_tokyo



@redcrosstokyo

