

NISSEKI TOKYO

2025
Spring
Vol.44

特集

「ひとり」と、
つながる。

ひとりでも安心できる社会へ



Contents

vol.44
Spring

- 04 れっどくろす NEWS & TOPICS
- 06 大阪・関西万博 赤十字パビリオン
- 08 特集 「ひとり」と、つながる。～ひとりでも安心できる社会へ
- 12 ひとりとつながる取り組み事例「暮らしの保健室」
- 14 [インタビュー]
霊長類学者、総合地球環境学研究所所長
山極 壽一さん
- 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
- 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
ラオスでの救急法普及支援
- 24 行け！レポーター 日赤とつげきレポ —vol.38 朗読赤十字奉仕団編—
オカモト★
- 25 NT information
- 26 赤十字Supporters —いとうまい子さん—
- 27 選べるご寄付方法／遺贈・相続寄付
- 28 プレゼント
- 30 NTバックナンバーのご紹介

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！



赤十字は、動いてる！



赤十字は、最前線に立つ人、それを背後で支える人、そして何よりも、活動を寄付で支援してくださる人、関わるすべてのみなさん一人ひとりと動き続けています。人間のいのちと健康、尊厳が守られる世界を信じて。これまでも。これからも、ずっと。

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

↑東京都支部の活動内容を伝えるラジオ番組「Heart & Beat」にこちらからアクセスいただけます！

被災者の心理的サポートを学ぶ こころのケア研修

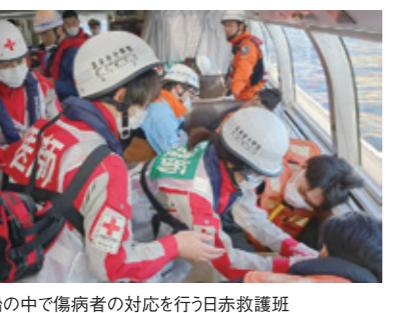


リラックス方法を実践する奉仕団員

東京都支部で3月17日、赤十字奉仕団員を対象に、こころのケア研修を開催しました。令和6年度の本研修は2回目で、1回目と合計で100人以上が参加しました。令和6年能登半島地震でも被災地に派遣された講師から、なぜ災害時にこころをケアする必要があるのか、具体的に気を付けるべきことなど講義を聞き、相手の話を聞く傾聴も実践しました。

海難事故に備える! 旅客船救助訓練

1月31日、日赤救護班が、海上保安庁主催の旅客船救助訓練に参加。レインボーブリッジの下で水上バスと遊漁船が衝突し、傷病者が多数発生したという想定のもと、日赤救護班は船に乗り込み、搬送順位を決めるトリアージや医療処置を行いました。参加者は「狭くて揺れる船内の活動は難しかったが、実践的な訓練で良い経験になつた」と話しました。



東京都支部で3月17日、赤十字奉仕団員を対象に、こころのケア研修を開催しました。令和6年度の本研修は2回目で、1回目と合計で100人以上が参加しました。令和6年能登半島地震でも被災地に派遣された講師から、なぜ災害時にこころをケアする必要があるのか、具体的に気を付けるべきことなど講義を聞き、相手の話を聞く傾聴も実践しました。

内視鏡センターが リニューアルオープン



地下1階から2階へ移設され新しくなった内視鏡センター

3月24日、大森赤十字病院の内視鏡センターがリニューアルオープン。4つの内視鏡室が広くなり、鎮静検査後のリカバリーや検査前処置のためのスペースを新たに確保しました。各部屋で治療用内視鏡が円滑に使えるよう十分なスペースを確保し、モニター類も見やすく設置。カンファレンス室には、各部屋の内視鏡画像が監視できるモニターも整備しました。

多くの人に普及するために 救急法の指導員を養成



心肺蘇生の手順を確認する参加者

日本赤十字社では「ひとりでも多くのいのちが救われること」を目的に、救急法の普及を行っています。赤十字救急法救急員資格を持つ16人が指導員を目指して講習会に参加。2月17日から5日間にわたり、知識や技術、指導方法を学びました。参加した16人は全員が検定に合格。今後は指導員となり、講習会を通して多くの方に救急法を広めていきます。

名誉会員を表彰する 伝達式を開催



表彰伝達式で特別名譽会員プレートを授与される一般社団法人霞会館様

3月19日、大学ごとに組織される「学生赤十字奉仕団」と18歳35歳の若い世代が一緒に活動する「青年赤十字奉仕団」を対象に、リーダーシップを学ぶ研修会と交流会が開催され、約35人が参加。赤十字に関するクイズなどで楽しみながら絆を深めました。「他団の活動を知り、どのように練習しました。参加者からは「実践に即した充実した訓練だった」という声がありました。

ウクライナでの活動を 小学6年生に特別授業



三鷹市立北野小学校の6年生約80人に向け特別授業

2月25日、ウクライナで約2カ月半人道支援活動に携わった武藏野赤十字病院の理学療法士・平野亨子さんが、三鷹市的小学校で特別授業を行いました。現地での生活や活動、印象に残った出来事に触れ、今ある日常を大切にしてほしいと伝えました。参加した児童は真剣に話を聞き、「家族や大切な人との時間を大切にしていきたい」と語りました。

ボランティアが一堂に会する! 令和6年度赤十字ボランティアフェスティバル



第一部では、各奉仕団がブー

学広尾キャンパスで、ボランティアフェスティバルが開かれました。地域赤十字奉仕団、特種赤十字奉仕団、青年学生赤十字奉仕団などが参加し、日頃の活動内容を報告し合いました。

第一部では、日本トイレ研究所の加藤篤代表理事が、災害時のトイレ問題について講演。奉仕団からは、人命救助の実体験、アマチュア無線の資格を生かした訓練、ルワンダの子ども達を支援したお絵描きプロジェクトなどの発表がありました。

第二部では、各奉仕団がブー



「学生さんたちの発想力に驚きました」などとの感想が寄せられました。「学生さんたちの発想力に驚きました」などとの感想が寄せられました。

ルワンダ赤十字社職員が 日赤の活動を視察



テントを設営し、その中に宿泊

ルワンダ赤十字社の職員が来日し、東京都支部など関係施設を視察しました。都支部では、日赤の活動が現地に与えた影響など、現地職員の視点で紹介してくれました。また、ルワンダお絵描きプロジェクトを実施した十文字中学・高等学校へ訪問。生徒は活動に至るまでの想いや試行錯誤の過程を話し、職員は支援による現地の変化や、感謝を伝えました。



ルワンダお絵描きプロジェクトを実施した生徒と談話する現地職員

約40年間ありがとう! 新宿西口献血ルーム閉所

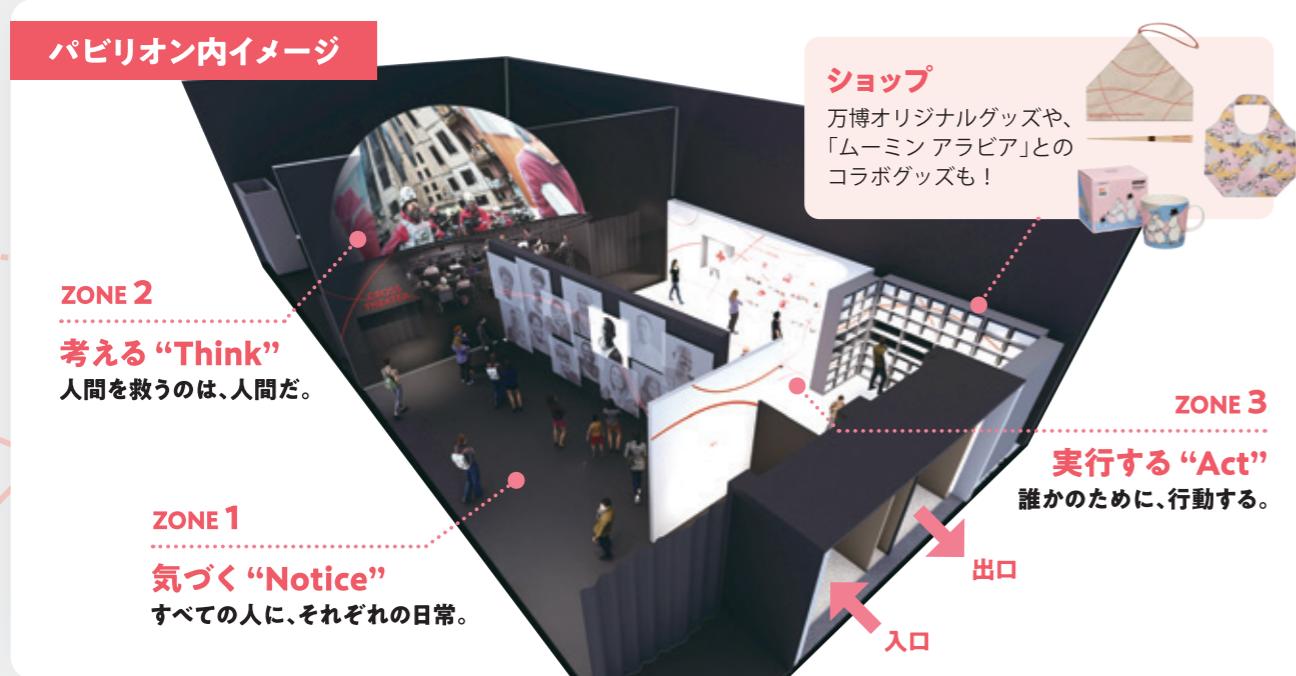


平成26年にリニューアルした当時の新宿西口献血ルーム

安定した献血者確保を目的に、昭和60年に開設され、多くの方々にご来場いただいた新宿西口献血ルーム。昨年8月の大雨に伴う浸水被害により、長らくの間休所していましたが、施設の安全性などの観点から、3月31日をもつて閉所しました。これまで約40年間にわたり、新宿西口献血ルームを支えてくださった多くの皆さんに心より御礼申し上げます。

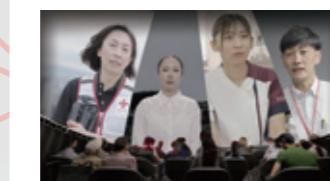
赤十字パビリオン

2025年10月まで開催中！



目の前に広がる“世界の人道危機” ドームシアターでの没入体験

人々の平穏な日常を奪う紛争や災害。突然起きる人道危機に際して、立ち上がり行動を起こす人がいます。あなたの「救いたい」思いを、ここで見つけてください。



パレスチナ自治区のガザで医療支援事業に携わった看護師の川瀬佐知子さん、東日本大震災で被災しながら支援を続けた、当時看護学生で現在看護師の藤田彩加さんと千葉梨沙さん、阪神・淡路大震災での経験から日赤への入社を決意した大林武彦さんのメッセージが登場。

日本赤十字社が事務局を務めるパビリオンの正式名称は「国際赤十字・赤新月運動館」。赤十字国際委員会（ICRC）、各国の赤十字社と赤新月社、その連合体である国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の3つの機関の理念を体現する場所です。パビリオンでは、「人間を救うのは人間だ。」という人道理念を感じてもらい、赤十字の活動を広めることを目的としています。

赤十字の世界観を体感
3つのゾーンで
赤十字の世界観を体感

パビリオンは3つのゾーン（ZONE 1・2・3）に分かれ、約30分で赤十字の世界観を体感できる場となっています。ZONE 1では、世界の人々

の何気ない日常を垣間見る映像インスタレーションを展示しています。続くZONE 2は、半球型ドームシアター。世界の紛争や災害などによる被災者や支援者といった、実在する「人」の証言をベースに、臨場感のある映像と音を使って上映しています。そして、ZONE 1・2の体験で抱いた思いをメッセージとして、大型スクリーンに投影し表現できるのがZONE 3です。

このパビリオンでの体験が、3つのゾーンを通じて、「気づき」「考え」「実行する」世界の人道危機と苦しむ人の存在を自分事としてとらえ、誰かのために自分ができることがある！と一步踏み出すきっかけになることを願っています。

大阪・夢洲を舞台に、10月13日まで開かれてる大阪・関西万博。「調和の広場」近くに位置する赤十字パビリオンでは、「わたしの“できる”は誰かのためになる。」をコンセプトに世界の人道危機と、そこに立ち向かい、立ち上がる人々の姿を描くヒューマンストーリーを、没入感の高い半球型ドームシアターで上映しています。

「ひとり」と、つながる。

～ひとりでも安心できる社会へ

あなたは「ひとりになること」に、不安を感じますか？

1980年、日本のひとり暮らしの割合は19・8%でしたが、2020年には38・0%になりました。

そして、2050年には全世帯の44・3%が

ひとり暮らしになると見込まれています。

※国勢調査報告／国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）令和6年推計」

「ひとりになること」は、今や誰にとつても
身近なことになっていきます。

ひとりの時間を大切にしながらも、必要なときにつながれる、
そんな社会であれば、安心しませんか。

いま、各地では“ひとりつながる”取り組みが進んでいます。

ひとりでも、安心できる社会へ。

「ひとりの在り方」と一緒に考えてみませんか。



赤十字の取り組み事例

赤十字では、地域のつながりを育む多彩な取り組みをボランティア中心に展開しています。

東久留米市赤十字奉仕団

ひとり暮らしの日帰りバス旅行

ひとり暮らしの方を対象にしたバス旅行を奉仕団自らが毎年企画し、参加者同士の交流を育んでいます。2024年は群馬県の伊香保を訪れ、ワイナリーや物産館、竹久夢二記念館などを巡りました。



参加者からは、「本当に楽しかった」「お友達ができた」などの声が聞かれた

青少年赤十字 (JRC) 加盟校
荒川区立南千住第二中学校

レスキュー部

防災に取り組み地域の絆を育む部活動。応急手当や炊き出しの訓練をするほか、支援を必要とする地域の高齢者宅を月1回訪問し、学校便りを届けたり、交流を深めたりしています。



赤十字のユニフォームを身に付け、地域の人を守る使命感を持って活動する

【住所】東京都新宿区戸山2-33
戸山ハイツ33号棟125
【電話】03-3205-3114
【開室時間】月曜～金曜 9時～17時

※がん療養相談は平日13時～16時半、
第4土曜10時～14時
※土日祝はイベント時のみオープン

暮らしの保健室

孤独・孤立を解消するために必要なのは、"ちょっとしたおせつかい"です。助けが必要そうな方が地域にいたら、少し勇気を出して、挨拶を交わしたり、声を掛けたりしてみてください。また、ボ

読者へのメッセージをお願いします。

ひとり暮らしの保健室をつくった理由を教えてください。

ながらに話していました。しかし、ご相談を何回も受け、イベントにも参加していただき、区の「高齢者総合相談センター」とも連携して、治療の方針や息子さんの受け入れ先を検討する中で、気持ちが前向きになっていました。地域の人々が連携し、「ひとり」を支えることで、孤独・孤立は解消していくのだと実感しています。

私は1992年から訪問看護を続けていますが、サポートを始めると時点でがんなどの病状が進み、余命いくばくもない方にたくさんお会いしました。「はじめて」から数日で亡くなるケースも多く、やるせなさを感じていました。そして、病院と在宅医療の間に、気軽に健康相談ができる場が必要だと痛感するようになりました。そんな時この場所を紹介していただき、2011年に「暮らしの保健室」をオープンしました。高齢者のひとり暮らしが多く「都心の限界集落」と呼ばれる団地の一角な

どで、健康相談の需要も高いのではないかと考えました。

「暮らしの保健室」をつくった理由を教えてください。



暮らしの保健室 室長
秋山 正子 さん

NPO法人白十字在宅ボランティアの会理事長、株式会社ケアーズ白十字訪問看護ステーション統括所長、NPO法人マギーズ東京共同代表・センター長。訪問看護師。どんな人も地域で自分らしく生活できるよう、訪問看護、がん患者と家族のサポート、暮らしの保健室などの事業を幅広く手掛ける。2019年、赤十字国際委員会から顕著な功績のあった看護師らに贈られるフローレンス・ナイチンゲール記章受章。

ひとりとつながる取り組み事例

「暮らしの保健室」

東京都新宿区に建つ戸山ハイツ。高齢化率が5割を超える大型団地の一角に、地域住民が暮らしや健康に関する相談を無料ですることができる「暮らしの保健室」があります。この場所をつくりた理由、活動の様子などを、室長の秋山正子さんにお聞きしました。

何気ない雑談をしていかれる常連さんもいます。

相談対応のほか、多彩なイベントも開催しているそうですね。

高齢者向けの体操、ヨガ、アロママッサージ、編み物教室、アート教室、弁護士による法律相談などを行っています。夏場になると、週に1回は熱中症脱水予防講座を開いています。

特に人気なのは食事会。管理栄養士がバランスの良いメニューをして、地域「デビュー」をしてみてください。些細なことでいいので、少しずつつながりを育み、相談がなくとも、通りすがりに

がんの患者さんで、10年以上サポートしている方がいます。初めて来た時は、「障がいのある息子を自分が支えなければいけないのに、がんになってしまった」と涙

特に印象的だったケースを教えてください。

がんの患者さんで、10年以上サポートしている方がいます。初めて来た時は、「障がいのある息子を自分が支えなければいけないのに、がんになってしまった」と涙



入り口。外側の戸はいつも開けておき、気軽に入れるようにしている



「暮らしの保健室」があるのは、戸山ハイツの商店街の一角



「暮らしの保健室」の6つの機能。オープンから15年目を迎え、賛同する仲間が増え、今では全国に80カ所以上の「暮らしの保健室」ができる



室内に飾られた絵手紙は、脳梗塞で失語症を発症した利用者さんの作品



食事会のメニュー例。季節に合わせたバランスのよい献立を500円で提供(カレーの日は300円)



食事会の様子。集まった方同士で話も弾む

人間の本質は共感力。人々がつながり、助け合う社会を取り戻そう



霊長類学者、総合地球環境学研究所所長

山極
Juichi
Yamagawa

Profile

1952年東京都生まれ。京都大学理学部卒、同大学院理学研究科博士後期課程単位取得退学。理学博士。ルワンダ共和国カリソケ研究センター客員研究員、日本モンキーセンター研究員、京都大学霊長類研究所助手、京都大学大学院理学研究科助教授、同教授、同研究科長・理学部長を経て、2020年まで第26代京都大学総長。人類進化論専攻。屋久島で野生ニホンザル、アフリカ各地で野生ゴリラの社会生態学的研究に従事。日本霊長類学会会長、国際霊長類学会会長、日本学術会議会長、総合科学技術・イノベーション会議議員を歴任。現在、総合地球環境学研究所所長、2025年国際博覧会（大阪・関西万博）シニアアドバイザーを務める。南方熊楠賞、アカデミア賞受賞。

「人間の本質は共感力にある」——そう語るのは、ゴリラ研究の第一人者・山極壽一さんは、長年にわたりアフリカや屋久島でフィールドワークを続けてきた山極さんは、霊長類の進化を見つめながら、人間社会の在り方に問い合わせます。孤独を感じやすい今の時代、私たちはどうすればつながり、支え合えるのか。山極さんにお話を伺いました。

——山極さんは1978年からアフリカでゴリラ研究に取り組まれていますが、そのきっかけを教えてください。また、フィールドワークはどうのに行うのでしょうか。

私がゴリラに興味をもつたのは、「家族とは何か」を知りたかったからです。人間の家族は、進化の過程でどう形づくられてきたのか。サルや類人猿の中でも、人間の家族に似た集団をつくっているのがゴリラでした。そこで、まずはその社会を自分の目で確かめたいと思いました。

フィールドワークでは、自分が群れの一員となり、彼らの暮らしに入り込む手法を取ります。群れの

——ゴリラと人間の社会性において

で、彼らの社会性を深く理解する。それが我々のフィールドワークの真骨頂なんです。

——ゴリラの群れの一員として認められるまでには、長い時間がかかるそうですね。

彼らは過去に人間に襲われ命を落としてきたので、人間に強い敵意を持っています。だからまず、「人づけ」と呼ばれるプロセスを通じて、敵ではないと理解してもらいます。時には数年かかることもあります。

ところが現代の私たちはこの姿勢を忘れてはいる。効率や生産性ばかりを重視し、勝ち負けを急いで決めようとする。その結果、信頼関係を築くための時間や人間関係の「深み」も損なわれつづる感ります。

——一方で、ゴリラと人間の社会性で決定的に異なるのは、どのように

印象的なのは、「父親」の存在です。哺乳類には自然に母親が存在しますが、父親は文化的・社会的につくられる存在。ゴリラのオ

ー

スが父親として群れに認められるには、まずメスや子どもから選ばれなければなりません。自覚だけでは父親になれないんですね。この点は、人間の家族にも通じる部

分があり、人間の家族の原点だろうなどと思っています。

また、ゴリラも人間も、特に子どもは負けず嫌い。でも、サルのようすにすぐ勝ち負けを決めて上下関係をつくるのではなく、性格に

関係なく対等に付き合おうとします。ゴリラは対立が起きても第三

者が介入し、引き分けにさせると

足歩行を始め、手が自由になつたなりました。「ゴリラやチンパンジー

が、『想像力』。ゴリラは目の前で起きたことしか理解しませんが、人間は自分が見ていないところで何が起こっているかを想像します。

約700万年前、人類が直立二

ことで、仲間に食物を運ぶように

足歩行を始め、手が自由になつたなりました。「ゴリラやチンパンジー

大学生と献血座談会を開催しました！

～献血に対する若者の思いとは？～

昨年にakiba:F献血ルームを取材し、学内誌に献血の記事を掲載してくれた東京電機大学新聞委員会の皆さん。同年、座談会と称し、学内で取材の感想や、若い世代に献血を促すアイデアなど意見を交わしました。学生の皆さんの中の率直な声を受け、今後もさまざまな世代に向けて献血推進のための多彩な取り組みを続けていきます。

Q 取材時は実際に献血体験もしていただきましたが、感想はいかがですか？

サービスがとても良くて、東京電機大学の学生に知ってほしいと思いました。取材後もakiba:F献血ルームに通っています。

病院みたいで堅苦しいイメージがあったのですが、スタッフさんや看護師さんが気軽に話しかけてくださってほっとしました。献血って思ったより楽にできるんだと感じました。

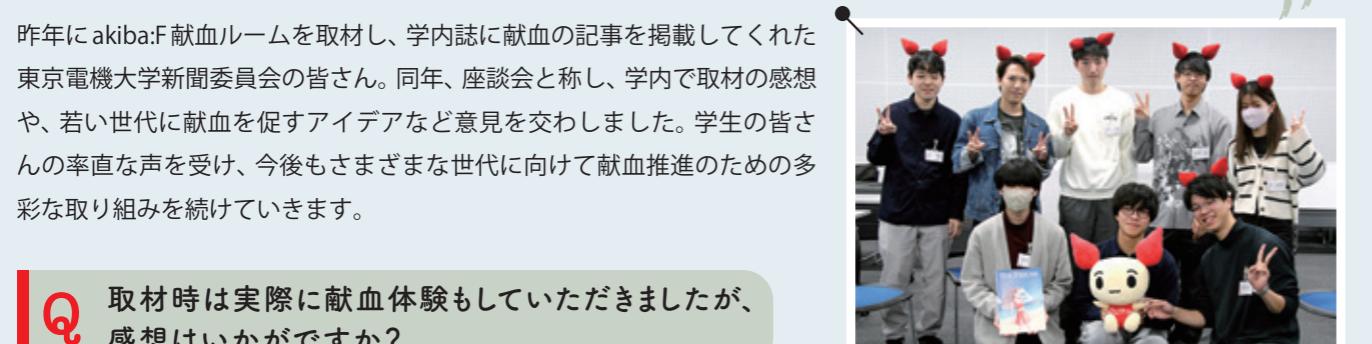
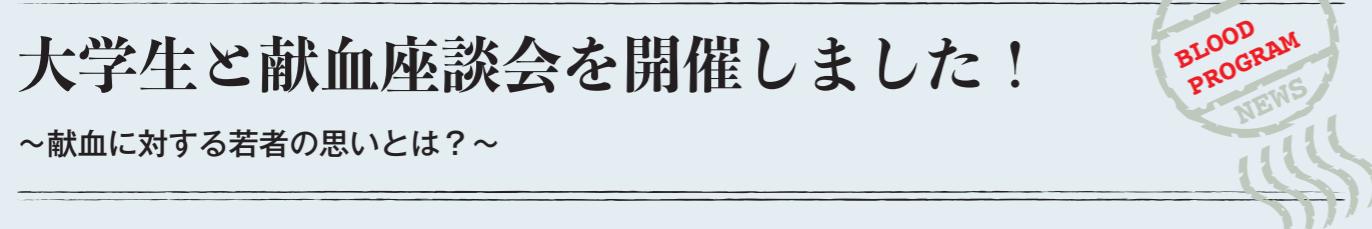


秋葉原にあるakiba:F献血ルーム。コミックスを大量に揃え、話題のアニメなどのパネル展示も行う

Q 大学生や若者に「献血したい」と思ってもらうためには、どうしたらよいでしょうか？

若者が好きなアニメやゲームとコラボを進めることは良いと思います。献血者だけがもらえる限定コラボグッズがあると、「ぜひ行ってみよう！」って思うかもしれません。

カフェと融合させてお店みたいな雰囲気いたら、献血のハードルが下がると思います。美味しい飲み物やお菓子が出てきたらうれしいですね。

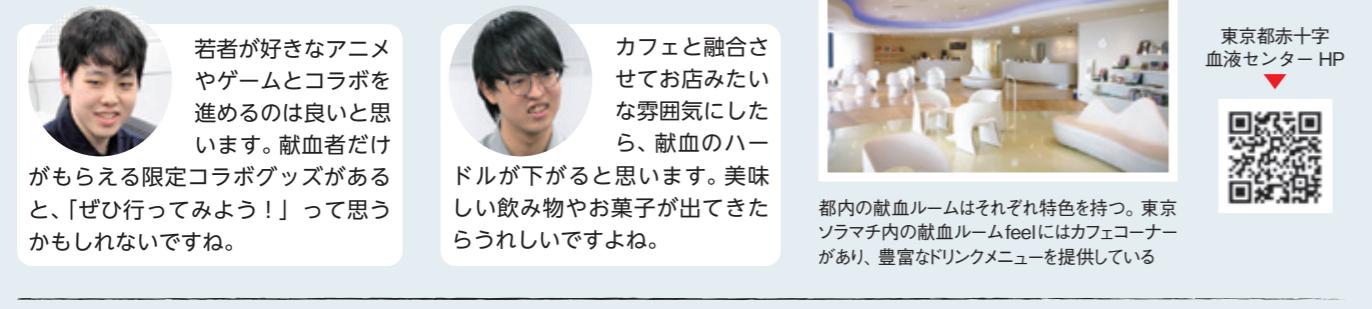


東京電機大学新聞委員会の皆さん。けんけつちゃんの左に写っているのが、学内誌「TDUPRESS」

TDUPRESSの記事はこちらからご覧いただけます！



akiba:F献血ルームは僕らがよく見るアニメやマンガとコラボしていてびっくりしました。



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

臨床検査技師
山崎 香朋
Kaho Yamasaki

妊娠糖尿病について

早めの検査と指導が重要

妊娠糖尿病とは、妊娠によって母体のホルモンの働きが変化し、「妊娠中にだけ」糖尿病に近い状態になることを言います。

妊娠中は血糖値が下がりにくいことも

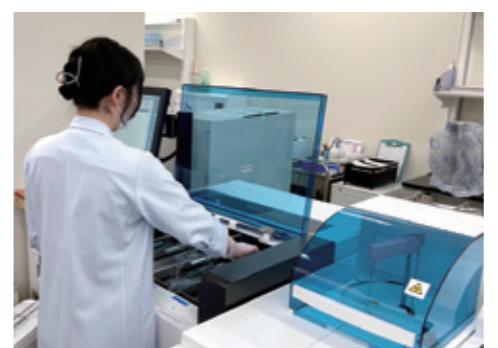
東京かつしか赤十字母子医療センター

- 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)

妊娠中に大きく変化するお母さんの身体。これまで糖尿病になったことがない方が妊娠糖尿病とよばれる糖代謝異常になり、改善・治療が必要になるケースもあります。妊娠糖尿病と糖尿病の違い、妊娠糖尿病の方へのサポートについてご紹介します。

本来、食事によって一時的に上がった血糖値は、インスリンというホルモンによって分解され正常値に戻ります。しかし、妊娠すると胎児にエネルギー源であるブドウ糖を供給するため、胎盤からインスリンの効果を抑えるホルモンが分泌されるようになります。このようにホルモンによってインスリンの効きが低下することをインスリン抵抗性といいます。この状態は妊娠中期から強くなり、妊娠後期になるともっと強くなります。

体質的に妊娠以前からインスリンの抵抗性が高い方や、インスリンの分泌が十分でない方は、インスリン抵抗性に打ち勝つことができます。その結果、血糖値を下げることができないので妊娠糖尿病になってしまいます。妊娠糖尿病はおなかの中の赤ちゃんにもさまざまな合併症をもたらすリスクがあるため、早めの改善・治療が必要です。当センターは、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、全力でサポートしてまいります。



採血した検体を機械にかけて血糖値を測定します



経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT)検査の様子

「レポーターおカモト★日赤とつげきレポ」掲載奉仕団の紹介



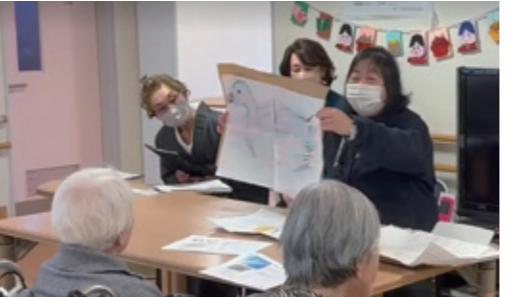
朗読赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成 22年 4月

団員数 | 61人(令和7年3月時点)

概要

朗読技術を生かしながら活動を行う奉仕団。保育園や高齢者施設を訪問し、参加者や季節に合わせて物語や詩の朗読を行うほか、歌や手遊びを交えて、子どもから高齢者まで楽しめる時間を提供している。朗読会は図書館でも実施しているほか、コンサートホールでチャリティー朗読会を開催し、募金を通じて日赤や被災地への支援も実施。また、朗読技術の向上を目的とした勉強会も定期的に行っている。



より楽しんでもらえるよう、手作りの小道具も活用して物語を届ける



園児も大喜び!



本格的な朗読会

団員の声

朗読を通じて誰かの心に寄り添うことを大切にしながら活動しています。訪問先では、朗読そのものだけでなく、人との触れ合いを喜ぶ声も多く、それが活動の励みにもなっています。最近は視覚障がい者への音訳奉仕の勉強を進め、対面リーディングにも挑戦中です。病院や乳児院への訪問も検討しており、活動の幅を広げています。朗読を通じた奉仕活動に関心のある方は、ぜひご参加ください!

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!

03-5273-6751
volunteer@tokyo.jrc.or.jp
担当:事業部 青少年・ボランティア課

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.44
2025年5月発行



バックナンバーも
PDFや電子ブックで
ご覧いただけます



PDF

設置(配布)協力者を募集します!

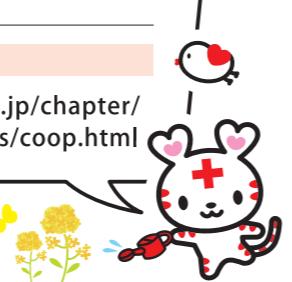
日赤東京都支部広報誌『NT』を会社や店舗などに設置、またはご友人など周りの方に配布していただける方を募集しています。

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 (総務部企画財務課直通)

※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。

年3回発行(5月・9月・1月)

NTは、日本赤十字社東京都支部や都内の赤十字病院(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バスなどの献血会場で配布している(在庫がなくなり次第配布は終了します)ほか、公式サイトで公開しています。

ホームページ:<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>



END

定期的に開催される
朗読会は大盛況!!

毎回とても楽しみに

取材のご協力
ありがとうございました!

選べるご寄付方法

日本赤十字社の活動は皆さまからのご寄付により支えられています。



郵便局からのお振込み

次ページ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 検索]



2 寄付お申込みフォームにて
必要事項を入力



3 皆さまの思いは
赤十字活動に



マニスリー
サポート
も募集して
います!

遺贈・相続寄付

遺贈とは

遺言書を作り、遺産の一部を寄付することを
遺贈といいます。ご遺志は遺言書を残すこと
ではじめて実現させることができます。

相続寄付とは

故人の生前のご遺志を尊重し、ご遺族の方
が相続された財産の一部を寄付することを
相続寄付といいます。

日本赤十字社への「遺贈」が日本郵便の専用ダイヤルで相談可能になりました

このサービスでは、日本郵便が専用のコールセンター「生活相談ダイヤル」で、無料でご相談をお伺いしています。日本郵便に日本赤十字社への遺贈をご相談いただいた場合、日本郵便が提携する「遺言書の作成」や「遺贈による寄付」に関する手続きの専門家（司法書士、行政書士、税理士など）を紹介することができます^{※1}。

※1:専門家をご紹介後、相談・お見積りまでは無料ですが、サービス提供は有料となります

日本郵便が紹介する専門家が遺言書の作成をサポート

遺贈による寄付をいただく場合は「遺言書」が必要です。大切な遺言書が有効なものとして使われるよう「公正証書遺言の作成」や「自筆証書遺言の作成」のサポートを専門家にご相談されることをお勧めしています。

このようなサポートサービスもあります

●死後事務委任契約

ひとりで余生を過ごす人や身内が近所に住んでいない人などが、自分が亡くなった後に行わなければならぬ、死後の葬儀や遺品の処理などを専門家に依頼できます。

●任意後見制度

認知症や障がいなどに備えて、ひとりで決められるうちに、あらかじめご本人自らが選んだ後見人（任意後見契約）を決めておく制度です。

日本郵便
生活相談ダイヤル
(相談無料)^{※2}

ろう ご み な よ い
0120-65-3741

平日9時～20時（土日祝・年末年始は除く）

*Webサイトに掲載されている利用規約をご確認の上、お電話ください

※2:日本郵便が紹介した提携事業者と契約し、サービス提供を受ける際には費用が発生します

Webでの
ご相談は
こちらから



郵便局の終活日和

検索

赤十字
Supporters

日本赤十字社への寄付により、紺綬褒章を受章した、いとうまい子さん。
これまでも継続して寄付をしていましたが、2024年は能登半島地震への思いが、より強いかたちで寄付につながったそうです。

赤十字への寄付への思いや受章の機会に、寄付への思いや赤十字へのメッセージを伺いました。

いとうまい子さん（俳優／経営者／研究者／大学教授／金色有功章受章者）

できる限りの協力を継続したい

20年ほど前にテレビ番組で能登の棚田を訪れたことをきっかけに、耕作放棄地の田んぼを借りるオーナー会員になり、毎年『マイ田んぼ』の田植えと稲刈りに通っています。そうした縁のあった能登が大きな被害に遭ったので、少しでも協力できたらと思い寄付をしました。

今回寄付を考えたときに、被災した県に寄付をするべきか、赤十字が良いのか、別の災害支援団体が良いのか、迷いました。私はこれまでに寄付をするべきか、赤十字が良いのか、別の災害支援団体が良いのか、決めるときには電話で寄付金の用途や成果などを聞いて判断してきたので、今回も赤十字の東京都支部に電話して、寄付金が能登の被災地支援につながるかを確認したんです。そうした

自然災害は、いつ何時起るか分からぬもの。そうした中で赤十字の被災地支援は、私たちが安心安全に暮らしていくうえで欠かせない活動であり、ありがたい存在だと思っています。日本は欧米に比べると寄付文化が根付いていないといわれますが、一人ひとりが少しずつでも寄付することで、多くの人が助かることがあります。私も災害を自分ごととして捉え、自分にできる限りの協力を続けたいと思っています。

2010年、早稲田大学入学。修士課程では、高齢者に役立つ医療・福祉ロボットの研究に携わる。現在は東京大学大学院理学系研究科に研究生として所属し抗老化の研究を行う。2021年に内閣府の教育未来創造会議の構成員に選任され、子ども達の未来の教育に関する提言を行っている。2025年より情報経営イノベーション専門職大学の教授、洗足学園音楽大学の客員教授に就任。

いとうさんに引き取られた被災猫のツナくん

2010年、早稲田大学入学。修士課程では、高齢者に役立つ医療・福祉ロボットの研究に携わる。現在は東京大学大学院理学系研究科に研究生として所属し抗老化の研究を行う。2021年に内閣府の教育未来創造会議の構成員に選任され、子ども達の未来の教育に関する提言を行っている。2025年より情報経営イノベーション専門職大学の教授、洗足学園音楽大学の客員教授に就任。

俳優に加えて、経営者としても活躍し、さらに予防医学やロボット工学の研究など常に新しいことに取り組む、いとうまい子さん

能登の被災地支援としては、被災地での救援活動を行う団体を介して、珠洲市で保護された猫「ツナ」の里親となつたことも、我が家にとっては大きなできごとでした。ツナは11歳の老猫で、震災でつらい目にあったこともあり、我が家に迎え入れた当初はなかなか心を開いてくれなかつたんです。でも引き取って1年が経つて、少しでも引き取ってくれるようになつてきていました。震災でツナを手放さざるを得なかつた飼い主さんに、ツナが元気で暮らしていることが伝わって安心してくたさるといいなと思っています。

自然災害は、いつ何時起るか分からぬもの。そうした中で赤十字の被災地支援は、私たちが安心安全に暮らしていくうえで欠かせない活動であり、ありがたい存在だと思っています。日本は欧米に比べると寄付文化が根付いていないといわれますが、一人ひとりが少しずつでも寄付することで、多くの人が助かることがあります。私も災害を自分ごととして捉え、自分にできる限りの協力を続けたいと思っています。

自然災害は、いつ何時起るか分からぬもの。そうした中で赤十字の被災地支援は、私たちが安心安全に暮らしていくうえで欠かせない活動であり、ありがたい存在だと思っています。日本は欧米に比べると寄付文化が根付いていないといわれますが、一人ひとりが少しずつでも寄付することで、多くの人が助かることがあります。私も災害を自分ごととして捉え、自分にできる限りの協力を続けたいと思っています。

東京都支部の近未来ビジョン

令和7年度事業計画



中期のテーマ
「地域との共創」

東京都支部では、創立130周年を迎えた平成29年度に「東京都支部近未来ビジョン130」を策定し、10年後（令和9年）のありたい姿を考える上で重視する要素を以下の4つのビジョンで表現しました。これらビジョンを相乗させることで、人が支え合い、苦しんでいる人が救われる社会の形成に貢献していくことができると考えています。

令和5年度からの3年間は「地域との共創」を中期テーマとして取り組んできましたが、今年度が締めくくりの年となります。地域の皆さまとのつながりをより強め、赤十字の理念や活動と共に活動することで、相互通じることで、新たな価値を生み出すことを目指してまいります。

Vision① 災害と向き合う

- 大規模災害の発生を見据えた救護体制の強化
～大規模災害の発生を見据え、各種訓練を通じて関係機関との連携強化



Vision③ 社会と共生する

- さまざまなニーズに対応した講習の展開
～「やさしい日本語」を用いた講習教材の作成・活用

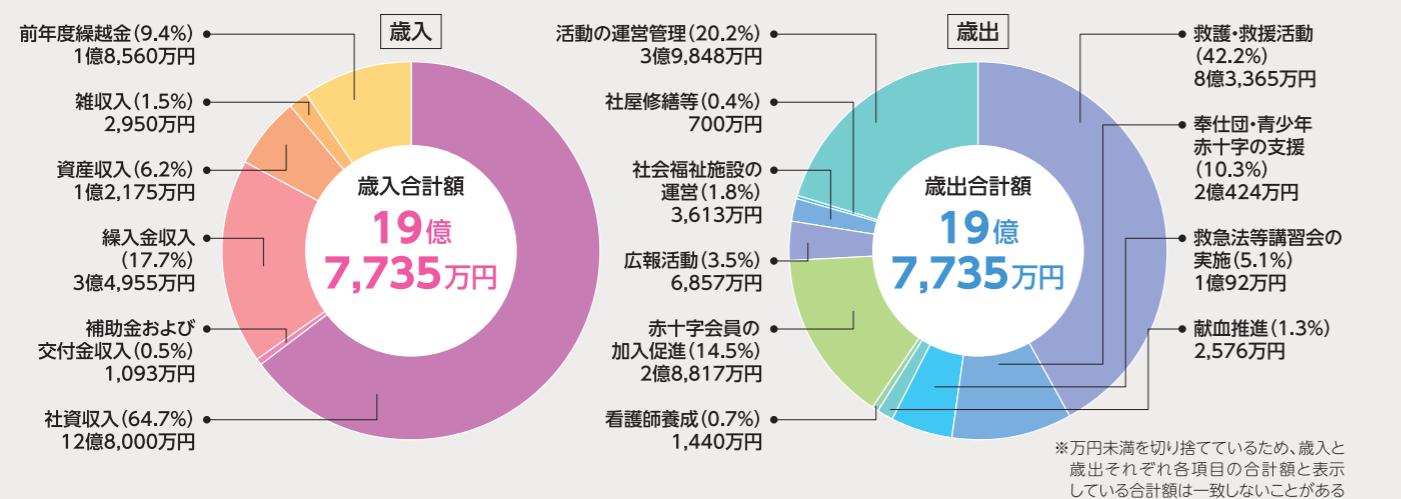


人々が支え合う
安全、安心な社会



事業計画について詳しくはコチラ

令和7年度 東京都支部 一般会計歳入歳出予算内訳



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.



10名様

30枚
ホワイト
ふつうサイズ

B.



12名様

フェミルテ「ふきとりシート」

玉川衛材株式会社

口元側のシルクのような肌触りのなめらか素材により、心地よい着け心地を実現! 不織布3層構造で花粉・ほこりをカット! 耳が痛くなりにくい幅広ふわふわ耳ゴムを使用。1枚1枚袋入りで持ち運びに便利!

C.



4名様

E233系「中央快速線型USB AC充電器1A」

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USB 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

D.



3名様

555ml
24本入り

E.



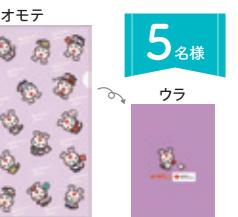
3名様

キリン さわやか香ばし麦茶

東京キリンビバレッジサービス株式会社

深煎り麦の香ばしさとコクがありながら後味すっきり。600mlなのでゴクゴク飲める、爽快な飲み心地の麦茶。

F.



5名様

オモテ
ウラ

ハートラちゃん クリアファイル(おしごと柄)

株式会社日赤サービス

赤十字の事業で活躍するハートラちゃんの姿が楽しめるデザインのクリアファイル。表面が透明素材なので、ファイルから出さずに中の書類を確認できます。

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2025年7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な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/H04YcMQdbq>

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項(①～⑯)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

- 郵便番号
- 住所
- お名前、フリガナ
- 年齢
- 性別
- メールアドレス
- 本誌入手場所(左のはがき裏面参照)
- 本誌への満足度(満足・普通・不満)
- 本誌で良かった記事(3つまで)
- 本誌のボリューム(多い・適切・少ない)
- 本誌で興味を持てなかった記事(3つまで)
- 本誌の感想
- これまでNTを受け取った回数
- 今後取り上げてほしいテーマ
- ご希望のプレゼント番号

〒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

はがき

読者の声 (vol.43)



バックナンバーは[こちら](https://nissekitokyo.actibookone.com) ▶ <https://nissekitokyo.actibookone.com>

輸血の歴史特集で「たくさんの方のおかげで私の血が誰かの役に立っているかもしれない、こんなに嬉しいことはない!」と改めて実感できました。現在では当たり前のようにならへん輸血/献血ができるものについて考えてしまうのですが、それもすべて毎日動いてくださっているスタッフのみなさんのおかげだと思いました。

東京都・40歳・女性(ハチ公前献血ルーム)

阪神・淡路大震災に関連した安田大サーカス団長安田さんのインタビューで、人と人の繋がりを再度確認しました。ご本人の人生が伝わるような内容で読み入りましたが、こういうきっかけがないと備えについて考えることもありなかったなと思いました。きっかけをいただいたこの記事に感謝します。

東京都・42歳・男性(図書館)

※()はNTの入手場所

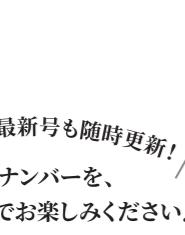
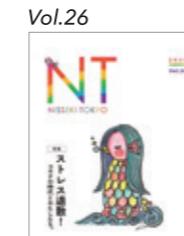
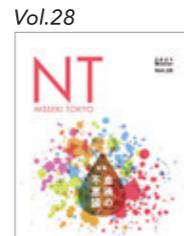
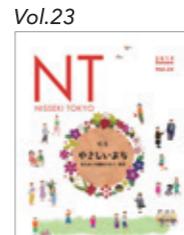
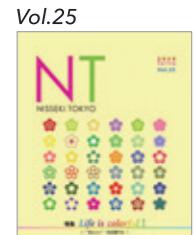
過去の特集はこちから! /

NTのバックナンバーを電子ブックで公開中

スマホやPCからいつでも読める!

日本赤十字社東京都支部が発行している情報誌「Nisseki Tokyo」。心にある優しさや思いやりが広がることを目指した冊子です。

過去の特集やインタビュー、役立つ情報をもう一度チェックしたい方は、電子ブックで気軽にバックナンバーを閲覧できます。



日赤 NT [検索](https://nissekitokyo.actibookone.com/)
<https://nissekitokyo.actibookone.com/>

安心を支える力。
地域とつながる。

多文化共生を支える。
やさしい日本語を使っていますか

カラダとこころに効くレシピ

vol.5

地球温暖化によって早くも気温が上昇し、熱中症のリスクが高まっています。熱中症はいのちに関わることもあるため、早めの予防・対策が重要です。こまめな水分補給、適度な運動で暑さに備えた体づくり、そして毎日の食事も重要な予防につながります。普段の食事から意識していきましょう。

予防に効果的な
食材

熱中症予防には、体内の水分バランスを整えるカリウム、糖質の代謝を助け疲労回復に効果的なビタミンB1、ミネラルの吸収を助けるクエン酸などが豊富に含まれている下記の食材が効果的!

- 豚肉
- 鰯
- 玄米
- 梅干し
- 長いも
- 大豆
- きゅうり
- トマト
- スイカ
- 柑橘類

熱中症、食べて予防しよう!

ねばねば和え (2人分)



作り方

- 長いもの皮をむき、すりおろす。
- オクラのヘタの部分を切り落とす。オクラの表面を塩でこすり、そのまま茹でる。冷めたら小さく切る。
- 納豆を混ぜる。
- ボウルに「1」「2」「3」を入れ、キムチを加えて混ぜ、器に入れる。最後に鰯節をのせる。お好みで醤油をかける。※醤油は、キムチの濃さで調節する

材料

- | | | | |
|---|----|-----|------|
| 長いも | 1本 | オクラ | 5本 |
| (すりおろした市販品可) | | 納豆 | 1パック |
| 長いも(とろろ)には、でんぶん質をすばやくエネルギーに変え、体の疲労を回復する働きがあります。 | | キムチ | 適量 |
| | | 鰯節 | 適量 |
| | | 醤油 | 適量 |

豚肉のしそ巻き 梅ソースかけ

作り方

- 豚肉を同じ方向に少し重ねて並べ、塩こしょうをする。
- しそを洗いペーパータオルで水気を拭く。
- 豚肉の上にしそを並べ、端からぐるぐる巻く。巻き終わったら小麦粉を全面にまんべんなくまぶす。
- フライパンに油をひき、火をつけ温まったら丸めた豚肉のつなぎ目を下にして置き、蓋をする(約5分中火)。
- 蓋をとり、豚肉をくるくる回しながら焼き目を付ける。
- 焼き目が付いたら、まな板に置き、食べやすい大きさに切る。
- 豚肉を焼いたフライパンに梅干し・酒・砂糖・醤油を入れソースを作る。
- 豚肉に「7」の梅ソースをかける。



材料

- | | |
|----------------|------|
| 豚バラ肉(スライス) | 300g |
| 塩こしょう | 適量 |
| しそ | 6枚 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 油 | 適量 |
| 梅干し (梅チューブでも可) | 2個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 適量 |
| 醤油 | 大さじ1 |

協力

武蔵野赤十字保育園 栄養士 中室 沙織



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



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



@nissekitokyo



@redcrosstokyo



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C022524

