

NT

NISSEKI TOKYO

2025
Autumn
Vol.45

特集



「平和」と「戦争」

～過去を見つめ、未来を描く



Contents

vol.45
Autumn

04 れっどくろす NEWS & TOPICS

06 特集 「平和」と「戦争」 ~過去を見つめ、未来を描く

08 [インタビュー]

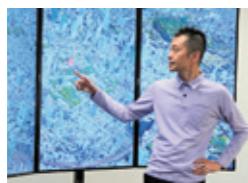
戦場カメラマン

渡部 陽一 さん



12 「平和」と「戦争」の軌跡

14 戦争の記憶を継承するデジタルアーカイブ



16 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

19 献血 NEWS

20 福祉施設 NEWS

赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園

21 國際 NEWS

22 行け！レポーター 日赤とつげきレポ vol.39 東京都ビューティーケア赤十字奉仕団編一
オカモト★

23 NT information

24 赤十字Supporters

25 寄付方法のご紹介

26 プレゼント

27 令和6年度活動報告

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！



ストーリー選択動画であなたの「防災力」が分かる。

首都直下地震 10の選択

10choices.jp



はじめまして！「首都直下地震 10の選択」の主人公、ジャックだよ。
何気ない日常に起きた、まさかの大震災。
気がつくと、僕は大好きなパパを見失って、ひとりぼっちになってしまったんだ…
このストーリー選択動画「首都直下地震 10の選択」では、動画を視聴しながら
僕に代わって各設問で選択肢をひとつ選んでいくよ！

試されるのは君の「防災力」。

新しい仲間との出会いや発見を通して、
防災に関する正しい知識を身に付けてほしいな。

Story

犬のジャックは大好きなパパと散歩中に被災。気がつくとひとりぼっちで、パパはどこにもいません。
家に帰るため、そして大好きなパパに会うため、ジャックは「10の選択」をしなければなりません。
果たしてあなたは、ジャックを家族の元に導けるでしょうか。

ストーリー選択動画の進め方

▶ 次にどう行動するか？選択してください

短い動画の最後、あなたは選択肢のうちいずれかひとつを選ぶよう求められます。想定しているのは大規模災害。刻々と変わる状況下で、あなたは決断しなくてはならないのです。

▶ 選択により結末が変わる「マルチエンディング」

選択によってエンディングが変わる「マルチエンディング（マルチエンド）」の動画です。どんな結末になるかはあなた次第。ぜひ、幸せなエンディングを目指してください。



30年以内に70%の確率で発生するといわれている首都直下地震。
災害による被害を軽減するには日頃からの備えが大切です。
その被害想定を知り、自分で、家族でできることを考えるきっかけにしてみませんか？

奉仕団同士でノウハウ共有!
携帯トイレ備蓄普及講習会を開催

経験談を交えたレクチャーに真剣に聞き入る参加者

6月30日、中央区赤十字奉仕団が「災害時トイレ問題における携帯トイレ備蓄普及講習会」を開催。講師には、日頃から地域で積極的に携帯トイレの備蓄普及活動を行っている立川市赤十字奉仕団を迎え取り組み事例の紹介と実演を交えた説明が行われました。実演練習では質問が飛び交い、理解を深めるとともに、活動を展開する実践力を養う機会となりました。

令和7年度第1回
東京都支部評議員会を開催

評議員会は支部の重要な業務について審議する機関

6月10日、東京都支部において令和7年度第1回評議員会が開催され、栗岡祥一副支部長をはじめ、監査委員、評議員など40人が出席しました。評議員会は支部の赤十字会員などの中から選出された評議員で構成。都支部及び都内6つの赤十字施設の令和6年度事業報告及び歳入歳出決算が承認されたほか、日赤が行う災害時のトイレ問題啓発の取り組みを紹介しました。

地域×大学×日赤
防災セミナーを開催

6月9日、帝京平成大学中野キャンパスにて薬学部の学生167人を対象とした防災セミナーを開催しました。「災害図上訓練（D-I-G）」「ひなんじよたいけん」のグループワークなどを実施し、参加者は真剣な眼差しで取り組みました。当日は中野区の職員や地域の防災士も見学。地域と大学に密接な関係性ができる、災害時に活躍する学生が増えてくれると、心強いです。



地域の防災マップを作成する「災害図上訓練」

航空機内でいのちを守るため
救急法基礎講習を実施

航空機内特有の状況を再認識したという声も

6月17日、JA-L労働組合客乗支部赤十字奉仕団を対象とした赤十字救急法基礎講習を実施し、客室乗務員の団員15人が参加しました。客室乗務員OBでもある指導員が講習を担当。機内のさまざまな状況を想定し、活発に議論が交わされました。受講者からは「正しい知識や技術を学んで自信がついた。学びを体現できるように努めたい」と感想が寄せられました。



他の学校の仲間との宿泊研修を通じて、「気づき・考え・実行する」リーダーシップの力を身に付けることを目的とした「青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センター（トレセン）」。今年は国立オリンピック記念青少年総合センターにて、8月6日～8日に小学生、8月17日～19日に中学生、8月8日～10日に高校生の部がそれぞれ開催され、110人を超える青少年赤十字メンバーが参加しました。



三角巾を使った応急手当も学んだ

JRC国際交流プログラム
派遣メンバーの結団式を実施

ジャカルタへの派遣メンバー

今年度から新たに開始する「青少年赤十字（JRC）東京・ジャカルタ交流プログラム」への参加者が決定。6月15日に結団式を行いました。派遣が決まった中高生12人のメンバーは自己紹介とともにJRC活動について発表し、交流を深めました。献血、福祉、救急法などさまざまな赤十字事業について学びを深め、7月27日～8月2日の7日間派遣されました。

救護ボランティア養成セミナーに
幅広い世代が参加!

6月24日、東京都ピューティケア赤十字奉仕団が順天中学校・高等学校でハンドケア講習を実施しました。参加した生徒はホットタオル作り、ハンドケア、レクリエーション（体操）を体験。「温かいタオルはリラックスできる」と感想が寄せられました。ホットタオルやハンドケアは災害時も大活躍。声掛けなどコミュニケーションの取り方も実習の中で学びました。



三角巾を使った応急手当も学んだ

子どもを水の事故から守る！小中学校での「着衣泳」講習

衣服や靴を身に着けたまま、海や川、用水路などに落ちる事故が毎年多く発生しています。東京都支部では、夏休みを迎える前の時期に、都内の小学校などを会場として「着衣泳」講習を実施しています。講習では、着衣のまま溺れてしまった場合の対処法などを体験しながら学びます。

7月2日には児童への事故防止の指導方法伝達を目的として、教員30人を対象に「着衣泳」講習を葛飾区立東金町小学校で実施。参加者は着衣のままプールへ入り、思うように身体が動かせないことを体験したほか、落水した際に呼吸を確保する姿勢や身近な浮き具の使い方、溺れている人の陸上からの救助方法などを学びました。今後、講習に参加した教員自らが児童・生徒を指導できるようになり、子どもたちの水の事故防止に繋がることを期待しています。



着衣のままプールへ入り「浮いて待て」を実践（児童）

いざというときに備えて
災害時の救護要員を養成

災害時に被災地で活動するうえで必要な基礎知識や技術を習得する「災害救護基礎研修」が毎年開催しており、今年は東京都内の赤十字関連施設から51人の職員が参加。2日間にわたる研修では、被災地で実際に使用する通信機器やシステムの演習を行ったほか、発災直後から被災地での活動を経て帰還するまでのシミュレーションなどにグループで取り組みました。

災害時に被災地で活動するうえで必要な基礎知識や技術を習得する「災害救護基礎研修」が毎年開催しており、今年は東京都内の赤十字関連施設から51人の職員が参加。2日間にわたる研修では、被災地で実際に使用する通信機器やシステムの演習を行ったほか、発災直後から被災地での活動を経て帰還するまでのシミュレーションなどにグループで取り組みました。

特集

「平和」と「戦争」

～過去を見つめ、未来を描く

あなたは、"平和"と聞いて
どんなことをイメージしますか？

それは、争いのない社会でしょうか。
それとも、心から自由に自分を表現できる社会でしょうか。
あるいは、貧困、ジェンダーなど
不平等や差別がない社会でしょうか。

1945年に第二次世界大戦が終結して今年で80年。
時代の流れとともに戦後生まれの人の割合が増加し、
日本では現在9割*近くが「戦争を知らない世代」となっています。

*総務省統計局「人口推計—2025年(令和7年)5月報」

この節目の機会に、
改めて過去を見つめ、今までの道のりを辿り、
"平和"とは何か、一緒に考えてみませんか。



戦場カメラマンとして活動を始めたばかりの頃



アフガニスタンにて、取材を行う渡部さん

——ザイールでの子どもたちとの出会いが、戦場カメラマンとしての根本にあるのですね。

アルバイトでお金を貯めて、またザイールに向かいました。襲わ

——大学生の時にアフリカに行つたことが、戦場カメラマンになるきっかけになったそうですね。

大学1年生の時、生物学の講義で、今なお狩猟生活を送るムブティ族がアフリカ中央部にいることを知りました。直接会って話してみたいという気持ちが湧き上がり、すぐに格安航空券を買い、リュックに着替えや小型カメラを詰めて、一人でジャングルに飛び込んでいきました。ちなみに、この時が私の初めての海外旅行でした。

いろいろな国を経由して、目指すザイール（現在のコンゴ民主共和国）に着きました。ムブティ族の住む地域までは、ヒッチハイクでジャングルを走るトラックに乗せてもらつて向かいました。ある日トラックで移動していたところ、銃やナタを持ち、体にマシンガンの弾を巻き付けた少年兵たちが集落を襲撃しているところに遭遇しました。トラックの運転手が「伏せろ！」と叫んだ瞬間、少年たちが銃を乱射してきました。トラックの積荷は奪われ、僕も殴られて怪我をし、カメラや靴、現金を盗られました。

失意の思いで帰国した後に、そでジャングルを走るトラックに乗せてもらつて向かいました。ある日トラックで移動していたところ、銃やナタを持ち、体にマシンガンの弾を巻き付けた少年兵たちが集落を襲撃しているところに遭遇しました。トラックの運転手が「伏せろ！」と叫んだ瞬間、少年たちが銃を乱射してきました。トラックの積荷は奪われ、僕も殴られて怪我をし、カメラや靴、現金を盗られました。ザイールやルワンダ内戦が周辺に飛び火したものだったことを知りました。情報を持たずに現地に飛び込んだしまったことで、紛争の最前線に遭遇してしまったのです。

無知な自分を悔やむとともに、襲われた集落の子どもたちが泣きながら助けを求めてくる姿が繰り返し思い出されました。何か自分にできることはないかと模索する中で、子どもの時から大好きだったカメラ、写真を使えば、子どもたちの状況を伝えることができるのではと考きました。こうして、戦場の子どもたちの状況や思いを伝えていく戦場カメラマンという仕事を浮かび上がつてきました。

——ザイールでの子どもたちとの出会いが、戦場カメラマンとしての根本にあるのですね。

アルバイトでお金を貯めて、またザイールに向かいました。襲わ

——ルワンダ内戦にはじまり、イラク戦争、アフガニスタン紛争、ウクライナ戦争、ガザ軍事侵攻など130カ国以上で取材を続けていらっしゃいます。長年の活動において、大変だったことはどのようなことでしょうか。

33年間の活動を振り返って強く感じる的是、戦場カメラマンとして記録を残し続けていくことの難しさと重要性です。私は常に、戦場や紛争地の取材で世界中を駆け回っています。フリーのカメラマンとして戦場報道を続けていくの難しさと重要性です。私は常に、戦

は、資金や人脈づくり、情報管理面で大変なことばかりです。でも、

日本にいながらでも、平和のためにできることはあります。それは、世界を知ること、世界とつながることです。



戦場カメラマン 渡部 陽一さん

Yoich Watanabe

Profile

1972年生まれ。静岡県富士市出身。明治学院大学 法学部 法律学科卒業。学生時代から世界の紛争地域を専門に取材を続ける。戦場の悲劇、そこで暮らす人々の生きた声に耳を傾け、極限の状況に立たされる家族の絆を見据える。イラク戦争では米軍従軍(EMBED)取材を経験。これまでの主な取材地はイラク戦争のほかルワンダ内戦、コソボ紛争、チエチェン紛争、ソマリア内戦、アフガニスタン紛争、コロンビア左翼ゲリラ解放戦線、ダルフール紛争、パレスチナ紛争など。

しんどいからと長期間休んでしまった。日々変わっていく世界の動きについていけなくなってしまつ。気持ちや動きに隙をつくらず、自分のリズムで続けていくこと。難しいけれど、意味のあることなどと考えています。

— 戦場取材を通して、伝えたいメッセージはどのようなことですか。
戦場は悲しみや残虐性に満ちている——それは事実です。でも、ガザやイスラエルの人たちも、そしてウクライナやシリアの人たち

のでした。ところが現代の戦場では、前線に人間の兵士はいません。武器を操るロボットやドローンを、何千キロ、何万キロも離れた場所でコントロールして、ターゲットを殺害します。敵が見えない戦争になつてきています。もう一つ感じるのが、情報管理に優れた方が、戦局を優位に整えていくことです。現在の戦争の目的は「自國ファースト」で、他の地域から利益を吸い上げることです。そのためには、はつきりと勝敗をつけ必要はありません。優位に情報管理した側が、極限まで利益を吸い上げるのです。

戦場報道のあり方も、この30年間で大きく変わりました。携帯電話の普及によって、前線にカメラマンがいなくても、そこに暮らす人々や避難者、支援者が自分の携帯電話で写真や動画を撮り、状況をライブで伝えられるようになりました。こうした写真や動画は、世界を動かす大きな力になりました。しかしながら同時に、フェイク映像やフェイク写真も次々出てきて、ファクトチェックが欠かせなくなっています。情報戦においても、フェイクとファクトの駆け引きが行われているのです。

しんどいからと長期間休んでしまった。日々変わっていく世界の動きについていけなくなつてしまつ。気持ちや動きに隙をつくらず、自分のリズムで続けていくこと。難しいけれど、意味のあることなどと考えています。

— 戦場取材を通して、伝えたい

メッセージはどのようなことですか。

戦場は悲しみや残虐性に満ちて

いる——それは事実です。でも、

ガザやイスラエルの人たちも、そ

してウクライナやシリアの人たち

も、みんな自分たちが生まれ育つ

た場所に誇りをもつていて、家族

や地域の人たちに対しても深い愛情

や優しさを注いでいます。戦場で

あっても、そこに暮らす家族の日

常や想いは、日本の皆さんと変わ

らないのです。

誰も望んでいないけれども、戦

争が起つてしまつ。戦争が起こ

れば、子どもたちやその家族、地

域の住民は簡単に殺害されます。

家族を守るために、武器を取らざ

るを得ない子どもたちがいる。戦

争によって、教育の機会を奪われ

る子どもたちがいる。戦争の犠牲

者は、いつも子どもたちなのです。

そんな戦地の日常を、少しでも知つ

つもらえば、泣いている子ど

もたちの置かれた状況に気付いて

もらつたうと、願つています。

— 渡部さんは、「平和」とはどう

いうなものだとお考えですか。

戦場で暮らす人々に「幸せと

は?」と聞くと、多くの国で「や

りたいことを自由にやれること」

という答えが返ってきます。世界

もうつたうと、願つています。

— 渡部さんは、「平和」とはどう

いうものだとお考えですか。

戦場で暮らす人々に「幸せと

は?」と聞くと、多くの国で「や

りたいことを自由にやれること」

という答えが返ってきます。世界

もうつたうと、願つています。

— 今後の活動の展望を教えてく

ださい。

僕には、夢があります。それは

対話を続けよう

—— 今後の活動の展望を教えてく

ださい。

渡部さんが取材で使うカメラ。カメラの反射が相手のセンサーにキャッチされるのを防ぐために、ボディにマスキングテープを貼っている。革のストラップは、イラク戦争で何ヶ月も生活を共にしたイラク兵士にもらったベルトだそう。「いつも『そのベルトいいね』って言っていたら、別れる時にくれました。20年ほど使っています」

—— 今後の活動の展望を教えてく

ださい。

僕には、夢があります。それは

対話を続けよう

—— 今後の活動の展望を教えてく

ださい。

渡部さんは、夢があります。それは

対話を続けよう

—— 今後の活動の展望を教えてく

ださい。

僕には、夢があります。それは

対話を続けよう

—— 今後の活動

「平和」と「戦争」の軌跡

人類が引き起こしてきた戦争の歴史と、人々の幸せを守るために奮闘したノーベル平和賞受賞者たちの活動を振り返り、「平和」と「戦争」について考えてみましょう。

戦争・武力紛争



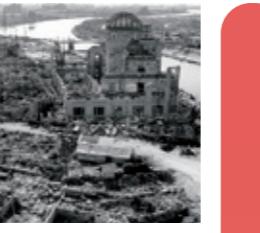
戦争での救護活動



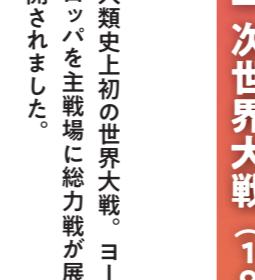
ス北東部シャンパニュの
線で応急手当を受ける兵士



第一次世界大戰 (1914年-1918年)

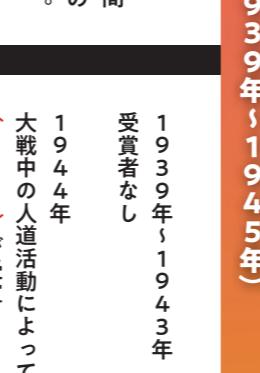


投下後の広島
・提供:広島平和記念資料館)



卷一

第二次世界大戰（1939年—1945年）



赤土

10

「平和」ってどんな状態？

国学の第一人者であるノルウェーのヨハン・ガルトゥングは、「消極的平和」と「積極的平和」の概念を提唱。後者指すべきだと訴えました。

美丽的平和

「平和」=戦争がない
状態と捉える。

極的平和

前回のまとめ	後回のまとめ
「平和」=戦争がない状態と捉える。	「平和」=戦争の原因となりうる構造的暴力（貧困、格差、差別など）がない状態と捉える。

ノーベル平和賞



ンリー・デュナン
(1901年* 313)

タリア統一戦争
悲惨な戦場を目
したことをきっかけ
に、傷病者救護
活動を行う人道支
団体、**赤十字**を
設立。





「ヒロシマ・アーカイブ」の画面。現代の広島の市街地に、証言者の顔写真と原爆を表す赤い球が表示されている



研究室にあるマルチディスプレイシステム「Liquid Galaxy」。渡邊研究室ではデジタルアーカイブの持続可能な活動のために2023年に、「戦争・災害のデジタルアーカイブ基金」を立ち上げ、寄付を募っている

(問い合わせ:kikin.adm@mail.u-tokyo.ac.jp)

渡邊教授が制作に携わった 戦争関連のデジタルアーカイブ

●ナガサキ・アーカイブ (2010年)

https://n.mapping.jp/index_jp.html

長崎原爆資料館、高校1万人署名活動実行委員会や地元メディアが所有している文字証言、ビデオ証言、写真資料が閲覧できる。

●ヒロシマ・アーカイブ (2011年)

https://hiroshima.mapping.jp/index_jp.html

広島平和記念資料館、広島女学院同窓会、八王子原爆被爆者の会、中国新聞社をはじめとする提供元から得られた約170件の証言資料、約150点の写真資料が閲覧できる。

●沖縄平和学習アーカイブ (2012年)

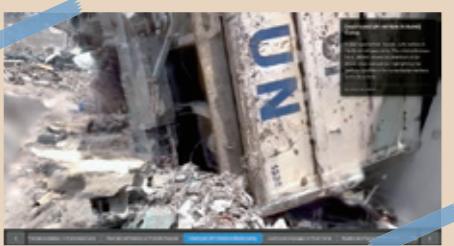
<https://okinawa.archiving.jp>

沖縄県平和祈念資料館と沖縄県公文書館が所蔵する文字証言、ビデオ証言と沖縄戦写真、資料地図を閲覧できる。

●ガザ地区3Dアーカイブ (2024年)

<https://gaza.archiving.jp/index.html>

アルジャジーラ・メディア・ネットワークからガザ地区のデータ提供を受け、戦災の実像を伝える最先端のVRコンテンツ。



「動物たちがみた戦争」

渡邊 英徳／貴志 俊彦／中島 みゆき
(光文社新書)

「毎日戦中写真アーカイブ」6万点の中から、渡邊教授がカラー化を行い軍馬や軍用犬、伝書鳩や南国の珍しい動物など、人を助け、癒やし、ときには犠牲となった動物の写真をピックアップ。歴史学者の貴志俊彦氏が背景を解説する。

未来を紡ぐための プラットフォームとして

渡邊教授は「東日本大震災アーカイブ」や「ウクライナ衛星画像マップ」「ガザ地区3Dアーカイブ」など、リアルタイムで起きている災害や戦争のデジタルアーカイブ

象にワークショップを行いました。

子どもたちはまずデジタルアーカイブを見て、次に戦争体験者のお話を聞いた上で、原爆投下前の長崎の街並みをマイクロクラフトでつくります。遊びのツールを取り入れることで、楽しみながらクリエイティブに学ぶことができます」。

「発生した時代は異なりますが、記憶の継承という目的は変わりません。ウクライナやガザの写真はAーをフル活用して3D化していくことで、よりリアルに記録し、見る人の心にも届くようになります」。

渡邊教授は戦前のモノクロ写真

のAーによるカラー化・動画化に

も取り組んでいます。テクノロジー

の進化は記憶の継承に貢献すると

同時に、簡単にフェイクニュース

がつくれるといった面もあります。

「Aーを諸刃の剣としないため

制作も行っています。

「最近では、デジタルアーカイブ

は更新し続けています。

「アーカイブ

は更新し続けています。

教えてください

東京大学大学院 教授
渡邊 英徳さん

1974年生まれ。東京大学大学院 情報学環 教授。東京理科大学理工学部建築学科卒業(卒業設計賞受賞)、筑波大学大学院システム情報工学研究科博士後期課程修了。博士(工学)。株式会社ソニー・コンピュータエンタテインメント、首都大学東京システムデザイン学部准教授を経て、2018年より現職。ハーバード大学エドワード・O・ライシャワー日本研究所客員研究员、京都大学地域研究統合情報センター客員准教授などを歴任。

戦争体験者から直接体験を聞くことが困難になる中、私たちは戦争の記憶をどのように継承していくのでしょうか。広島や長崎の被爆地や東日本大震災などの被災地をテーマに、デジタルアーカイブ^{*1}を用いて記憶の継承に取り組む渡邊英徳教授の研究室を訪ね、戦争の記憶とデジタルアーカイブの可能性について聞きました。

ストックされた記憶が「今」の時空に合流する

言は同教授による。

「一日で直感的に把握できるデジタルアーカイブは、見る側の感情を揺さぶります。

「地球から広島ペースームし、被爆くさんの人の顔写真が表示され、クリックするとその人の証言が表示されます(左ページ写真)。これは多元的デジタルアーカイブと呼んでいます。「一般的なデジタルアーカイブは、一つの資料を追っているうちに、他の資料との関連がわからなくなってしまいます。でも、僕らのマップは最初から全ての資料の関連が可視化されています」(渡邊教授・以下文中の発言は同教授による)。

ゆく南太平洋の島国・ツバルの住民の顔写真やメッセージをデジタル地図に落とし込むプロジェクト^{*2}がきっかけでした。

「それを見た長崎の若者から連絡をもらってつくったのが『ナガサキ・アーカイブ』です」。

「地域住民や高校生と一緒につくっていく

ゆく南太平洋の島国・ツバルの住民の顔写真や



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・日曜・祝日・年末年始(急患は随時)
■ 病床数 340床(一般322床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

形成外科副部長
井上 真梨子
Mariko Inoue



当院は、2025年4月から形成外科の診療を開始しました。形成外科の診療内容をご案内するとともに、力を入れていきたい分野である乳房再建についてご紹介します。

- ・ 乳房関連の変形（陥没乳頭、副乳など）
 - ・ 耳の変形（先天性耳瘻孔、副耳、埋没耳など）
 - ・ 毛が関連する疾患（禿瘡、毛巣洞など）
 - ・ 難治性潰瘍、褥瘡（床ずれ）
 - ・ 乳房再建手術
 - ・ 他科と連携した再建手術

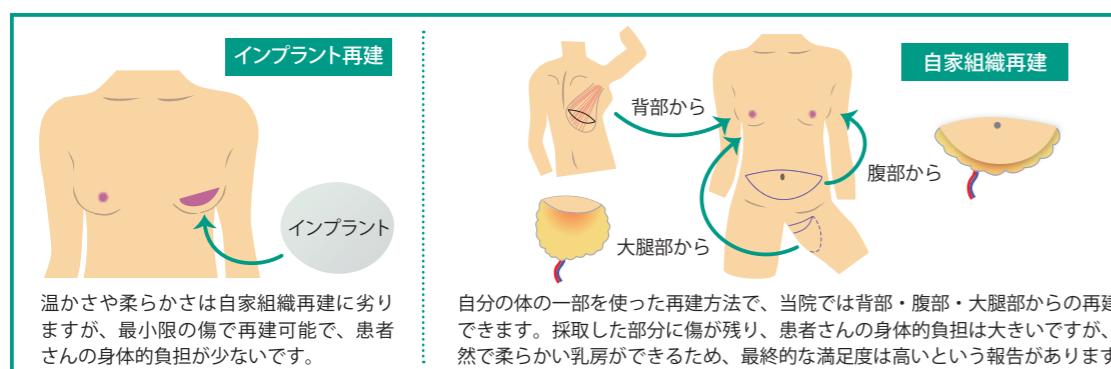
い、小さな手術から大きな手術まで対応可能となりました。どの診療科に行つたらいいかわからない疾患を治療できることもあります。お気軽にご相談ください。

三阴一丸

第2章 早建の実際

乳房再建には、インプラント再建（下図左）、自家組織再建（下図右）、脂肪注入による再建（自費治療）といった方法があり、患者さんの希望やライフスタイル、乳房の形や体型を総合的に考慮して方法を決定します。乳腺外科と連携を取りながら、患者さん一人ひとりに寄り添い診療してまいります。

*QOL: Quality of Lifeの略で、生活の質や人生の満足度を表す



形成外科の診療を開始しました

患者さんの想いに応える乳房再建



JRC MUSASHINO HOSPITAL

- 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、GICU 6床、SCU 9床、NICU 6床、GCU 12床、感染症20床）

助産師
森 亜紀子
Akiko Mori



武蔵野赤十字病院では、出産後のお母さんと赤ちゃんの健やかなスタートを支えるため、宿泊型の産後ケア「アイルーム」を提供しています。当院の理念である「愛の病院」から名付けたこのプログラムの内容をご紹介します。

ンターの助産師が常駐し、一人ひとりに寄り添った授乳や育児の相談をお受けするほか、赤ちゃんをお預かりしてお母さんが心身ともにゆっくりと休息できる環境を整えています。慣れない育児に不安を感じやすいこの時期に、安心して自分のペースで育児に向き合える時間と空間づくりを心がけています。

**不安や疑問を
専門医師に相談**

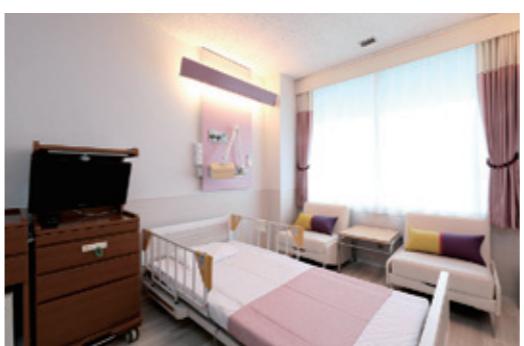
産後ケアをご利用いただく際には、新生児科の専門医師が診察を行い、赤ちゃんの健康状態を丁寧に確認します。お母さんのちよつとした不安や疑問にもお応えで、ご家族にとつても心強いサポートとなっています。心配な点を解消し、安心して赤ちゃんと過ごすことができます。

さらに、当院では赤ちゃんの安全を守ることができるよう、新生児蘇生法(NCPR)のシミュレー

ショントレーニングを定期的に実

携して、実践に即した訓練を重ねることで、赤ちゃんのいのちを守るために知識と技術を常にアップデートし、万全の体制を整えていますので安心して赤ちゃんを預けていただけます。

*症状がなくても、早期に疾患を見つけるために検査を行うこと



「アイルーム」プログラムで宿泊いただくお部屋



お母さんと赤ちゃんの絆を大切にし、一緒に子育てをサポート



献血者の皆さんへ「ありがとう」

～輸血を受けた患者さんご家族から届いた、感謝のメッセージをご紹介します～



「主人を失う恐怖と毎日戦っていた私にとって、輸血は希望の一つでした」

ペンネーム N.Hさん

私の主人は39才で肝細胞がんになりました。まだ子どもも小さく死ぬわけにいかないと出来る限りの治療をしましたが、がんの進行が早く一気に肝機能・腎機能が低下してしまいました。

体調が悪く病院に行っても出来ることがほとんどない中で、輸血をすると主人が「少し楽になった」と笑顔を見せてくれました。「どなたかが献血してくださったおかげで主人の命が今日も繋がった……」。主人を失うかもしれないという恐怖と毎日戦っていた私にとって、輸血は希望の一つでした。1年の壮絶な闘病の末、主人は40才で亡くなりました。



私は献血をすることが恩返しになると思い、献血ルームに通い出しました。しかし忙しい毎日に追われてなかなか行けない時もあります。でも今この時も、主人がうだつたように、病気と戦っているたくさん的人がいる。献血は少しでもその人たちの役に立つために出来ることだと思うのです。

私がこのメッセージを書こうと思ったのは、自分への戒めでもあります。私も主人が亡くなるまで献血をしたことがありませんでした。周りに献血をしている友達もいましたが、注射が苦手な私は今ひとつやる気にならなかったのです。でも献血ルームはオシャレな所も多く、スタッフの皆さんも親切で、痛みに弱いと伝えると申し訳ないほど配慮してもらいます。また、血液検査の結果がすぐにもらえるので、自分の健康管理にも役立ちます。私の目標は良い血液を保ち、ずっと献血できる体でいることです。あまり構えすぎずに、人のためばかりでなく自分のためにもなると考え、献血をしてみてほしいです。

「ありがとうの声」をご紹介しています！

東京都赤十字血液センターのホームページでは「ありがとうの声」をご紹介しています。これまでにいただいたメッセージと、メッセージ応募フォームはどちらから！



献血のご予約はこちらから！

ラブラッド（献血Web会員サービス）またはお電話でご予約いただけます。皆さまのご協力をお待ちしています。
0120-30-6002
(平日9時～17時20分)
献血Web会員サービスラブラッド→



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

看護部看護係長
助産師
山崎 香織
Kaori Yamasaki

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)

小さく生まれた赤ちゃんにとって母乳は最適な栄養源。病気から守ってくれる“薬”のような役割も担っています。当院では、早産児のお母さんの心身に寄り添って母乳育児を支援するとともに、母乳バンクも活用して赤ちゃんの成長をサポートしています。

現在の日本では、約10人に1人が低出生体重児（2500g未満）として生まれています。中でも、1500g未満で生まれた赤ちゃんを極低出生体重児、1000g未満で生まれた赤ちゃんを超低出生体重児といいます。低出生体重児が生まれる主な理由は早産で、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんを早産児といいます。

早産児の母乳育児をサポート

極低出生体重児・超低出生体重児にとって、母乳は未熟な消化器官にも優しく、免疫力を高める成分が豊富に含まれています。特に、早産児を出産したお母さんの母乳には脂肪や免疫グロブリンが多く、腸の成熟を助ける成分も含まれています。母乳育児を成功させるために、お母さんへの適切なサポートが不可欠です。母体に大きなストレスがかかるとホルモンの分泌が抑制され、母乳の分泌に影響が出てしまいます。私たち助産師は、出産されたお母さんがありラックスして母乳育児に取り組め

るよう支援しています。また、新生児集中治療室（NICU）では、赤ちゃんとお母さんの触れ合いを大切にしながら、母乳分泌の促進に努めています。

早産で生まれた赤ちゃんのお母さんは、体調が整わなかつたり、十分な母乳分泌が得られるまでに時間がかかりたりするなど、さまざまな理由で自らの母乳を与えることが困難なケースが少なくありません。当院は今年度、母乳バンクの連携施設に登録しました。母乳バンクとは、ドナーから寄付された母乳を適切に処理・検査・保管し、主に1500g未満の低出生体重児に提供する仕組みです。まずは、お母さんの乳房ケアを十分に行い、母乳分泌が間に合わなかつた時には母乳バンクを通じてドナーミルクをあげられるよう、ご家族への支援を準備中です。小さな命が健やかに育つために、今後もお母さんと赤ちゃんのサポートに取り組んでいきます。



早産・極低出生体重児の経腸栄養に関する提言

(日本小児科学会、2019年)

1. 早産・極低出生体重児にとって自母乳は最適な栄養であり、NICUにおいても母乳育児を推奨し支援すべきである。
2. 自母乳が不足する場合や得られない場合、次の選択肢は認可された母乳バンクで低温殺菌されたドナーミルクである。
3. 将来的には、母乳と人乳由来の母乳強化で栄養するEHMD (Exclusive Human Milk-based Diet) が早産・極低出生体重児に与えられることが望ましい。

低出生体重児の母乳育児支援

小さな命を救うために

Hospital Referral

国際人道法は平和への道しるべ

～戦後80年の今だから注目したい「戦時の決まりごと」～



@Mahmud Hams/AFP

空爆により数百人の命が奪われたガザの病院で空を仰ぐ女性

歴史上の凄惨な出来事には共通の要素があります。それは、暴力を正当化し、犠牲者への共感を麻痺させ、拷問や虐待、殺人を合理化すること、命ある人間を人間として扱わず「非人間化」することです。そのため、戦時のルールには二つの大きな柱が存在します。①民間人や武器を持つて戦っていない人を戦闘行為から守る。民間人の生活や命に直結する電気や水などのインフラを攻撃するのも法度です。②戦闘の手段や兵器を制限する。核兵器や地雷、クラスター弾など、無差別に大規模な被害をもたらす兵器や、戦

クライナやガザでの戦闘が日々ニュースで取り上げられていました。そこに暮らす人々の惨状を見聞します。そこで、日本でも「国際人道法」という言葉を頻繁に耳にするようになりました。

人の道を外さないためのルール

「国際人道法の守護者」と言われる赤十字国際委員会（ICRC）の以下の懸念葉を頻繁に耳にするようになりました。

ウ 人の道を外さないためのルール

争が終わってからも環境や人体に影響を与える兵器は使ってはいけません。

「国際人道法の守護者」と言われる赤十字国際委員会（ICRC）の以下の懸念葉を頻繁に耳にするようになりました。

人の道を外さないためのルール

争が終わってからも環境や人体に影響を与える兵器は使ってはいけません。

「国際人道法の守護者」と言われる赤十字国際委員会（ICRC）の以下の懸念葉を頻繁に耳にするようになりました。

人の道を外さないためのルール

争が終わってからも環境や人体に影響を与える兵器は使ってはいけません。

「国際人道法の守護者」とと言われる赤十字国際委員会（ICRC）の以下の懸念葉を頻繁に耳にするようになりました。

人の道を外さないためのルール

争が終わってからも環境や人体に影響を与える兵器は使ってはいけません。

「国際人道法の守護者」とと言われる赤十字国際委員会（ICRC）の以下の懸念葉を頻繁に耳にするようになりました。

人の道を外さないためのルール

争が終わってからも環境や人体に影響を与える兵器は使ってはいけません。

童養護施設は、入所している子どもたちにとって家庭の代替となる場所ですが、一般的な家庭とは違い、生活を共にする職員が日によって入れ替わり、似た境遇の子どもたちと一緒に生活するという特殊な環境です。一方で、毎日の生活は一般的な家庭とほとんど変わりません。朝起きて、着替え、朝食を食べ、幼稚園や学校に行って帰り、おやつを食べ、遊び、宿題をして、夕飯を食べ、お風呂に入り、団らんやくつろぎの時間を過ごし、眠ります。休日には出掛けたり旅行に行ったりすることもあります。

当たり前のやり取りや環境を大切に

児童養護施設では、生活の基盤を整え、安心・安定した生活を送ることができるよう、また経験を積み重ね自立に向かえるよう、日々の支援に努めています。そのためには、帰宅時に温かく「おかえり」と迎えたり、お部屋やお洋服を綺麗に保ったり、頑張った時は目一杯褒めたり、何気ないやり取りを続けることが大切だと考えています。

近年では、一つの居室に5、6人ほどの少人数で暮らす小舎制や、地域に借りた一軒家などで生活するグループホームがほとんどで、できる限り家庭に近い環境で生活しながら、より手厚い支援ができるように努めています。



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

武藏野赤十字保育園

「シュシュ シャカシャカ」は歯をみがく合言葉！



武藏野赤十字保育園では、「きちんと歯みがきしよう！」と3、4、5歳児に伝えるため歯みがき集会を行っています。今回は、4歳児の歯みがき集会の様子をお伝えします。集会では、おうちから自分の歯ブラシを持ってきて、歯みがきの練習を行いました。3歳児の時に練習したみがき方を覚えている園児もたくさんいました。また、虫歯にならないための5つの約束を伝えました。

- 1 あまいものは、とくべつなときだけ
- 2 すききらいなく、たべよう
- 3 よくかもう
- 4 たべたらすぐに、はをみがこう
- 5 ていきんしんをしてもらってね

勇者ハミーと一緒に、楽しく歯みがき！

その後は、歯について食べかすを退治してくれる勇者ハミーが登場！子どもたちは歯の仮装をして、どうやつらうまく歯をみがけるか体験しました。勇者ハミーは、「シュシュ シャカシャカ」を合言葉に、歯の仮装をした子どもたちに食べかすを歯ブラシで退治してくれました。子どもたちは、楽しくお口の健康について学びました。

赤十字子供の家

児童養護施設の暮らし～日常を支える～



「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



東京都ビューティーケア 赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成14年4月15日

団員数 | 30人(令和7年4月時点)

概要

ハンドケアなどの技術を生かしながら活動する赤十字奉仕団。東京ソラマチの10階にある献血ルームfeelにて毎月第2金曜日の午後に活動を実施*するほか、特別養護老人ホームや障がい者施設でも活動をしている。他にも東京都内の青少年赤十字加盟校や地域で活動する赤十字奉仕団に対して、ホットケアやハンドケアなどの講習・普及を行っている。毎年1回ビューティーケア基礎講習会を開催し、新しい団員の募集にも積極的に取り組んでいる。

*採血後はハンドケアの施術不可



奉仕団のブログは
こちらから!
日々の活動報告などが
掲載されています。



順天中学校・高等学校の社会福祉部にホットケアなどの講習を行いました!

団員の声

私たちは、ホットケアやハンドケアなどを通じて自分を労る時間を提供しています。ケアを受けた皆さんとの気持ちよさそうな表情や、感謝の声が活動の励みです。新型コロナウイルス感染症の流行により活動を中止していた施設から再開の依頼が増え、今後はより活躍の場が広がりそうです。また、ビューティーケアを青少年赤十字加盟校などに普及する活動にも力をいれていきたいです。家族のケアのための勉強や、社会とのつながりづくりなど、参加のきっかけはさまざま!一緒に活動してくれる仲間を大募集中です!

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.45
2025年9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



電子ブック

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/>



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



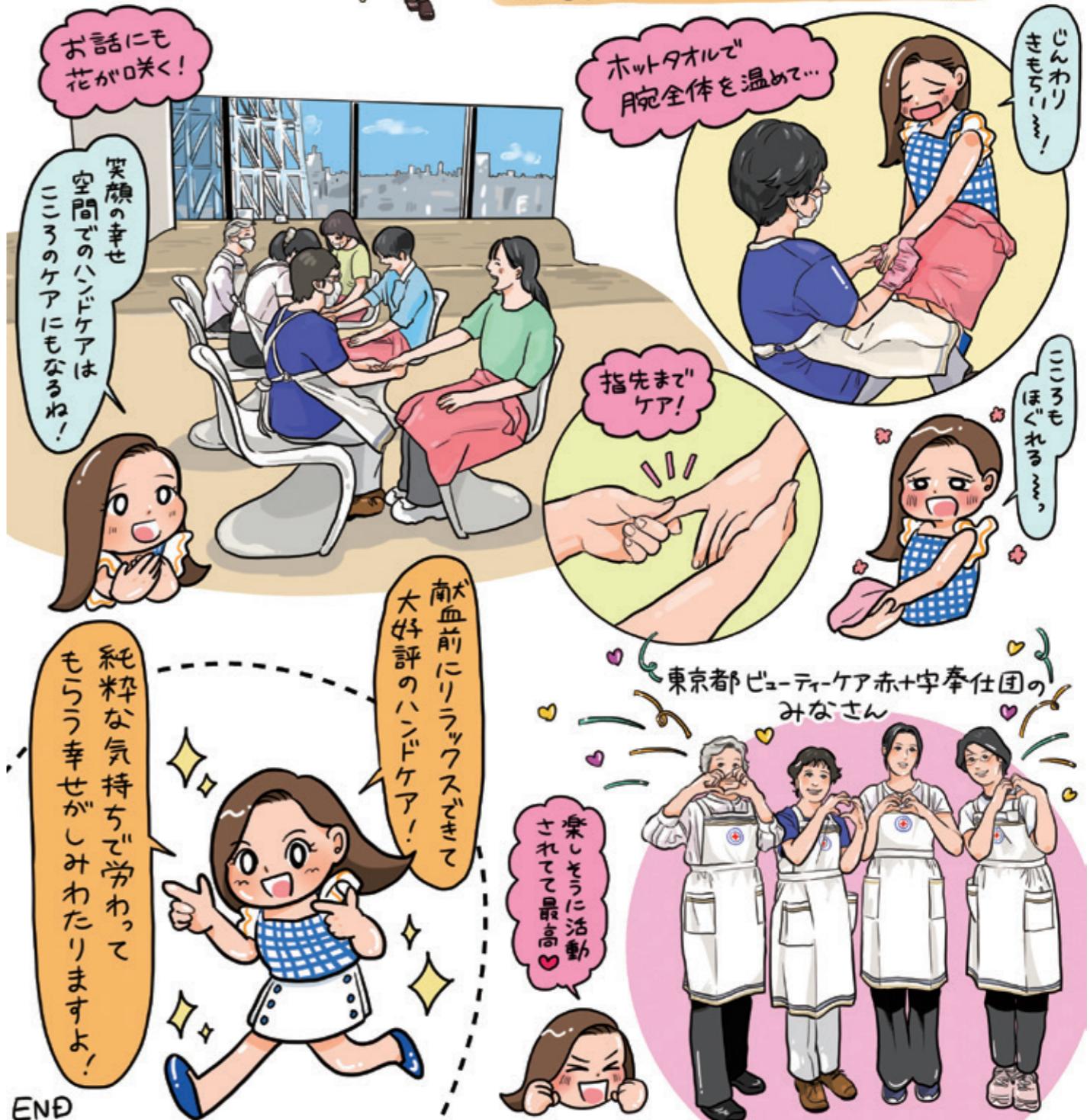
@nissekitokyo



@redcrosstokyo



-Vol.39 東京都ビューティーケア赤十字奉仕団 編-



END

災害への備えの大切さを 若い世代にも伝えたい

高橋 弘光さん

(赤十字奉仕団東京都支部委員会会長／中野区赤十字奉仕団委員長)

赤

十字と関わるきっかけは、
2003年に中野区赤十字奉
仕団の分団長になったことでした。

赤十字
Supporters

私が当時、地域の町会長を務めていたことから分団長になり、奉仕活動に参加するようになりました。中野区赤十字奉仕団は1952年に結成され、現在は14分団・団員1000人以上が活動しています。活動内容は防災訓練への参加、日帰りバスツアー研修、献血広報などです。

中野区赤十字奉仕団には災害救護・献血・広報・福祉・青少年の5部会があり、私は2006年に災害救護部長になりました。私にとって印象深い活動が、「中野救護フェスタ」です。毎年11月に開催しており、三角巾の使い方など災害時に役立つ応急手当の知識や技術を学ぶ場であるとともに、14分団の交流の場にもなっています。

2013年には中野区赤十字奉仕団の委員長を引き継ぎ、家族連れなど若い層へのアピールを意識して



国内外で苦しむ人を救うため 日本赤十字社が行う人道支援活動は 皆さまのご寄付で行っています



皆さまのご寄付で、支援が必要な方へ、このような物資をお届けしています



3,000円のご寄付
安眠セット(1人分)に

避難所などで身体を休めるために
必要な、マット、枕、アイマスクなど
が揃っています。



5,000円のご寄付
緊急セット(約4人分)に

マスク、ラジオ、懐中電灯、歯ブラシ
など、避難先での生活にあると便利なアイテムが、収納されています。

寄付の方法

郵便局・銀行の口座へのご寄付

郵便局(ゆうちょ銀行)や銀行などに、
ご寄付専用口座を開設して
おります。

日本赤十字社東京都支部
<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>

クレジットカードでご寄付

Webサイトから、クレジットカードでご寄付いただけます。ご寄付の方
法は、毎年・毎月・今回のみ
の3種類から選択できます。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

金融機関の口座振替でご寄付

ご希望の口座から自動引落をご寄付いただけます。お引落は毎年・毎月から選択できます。

日本赤十字社東京都支部
TEL 03-5273-6743(平日9:00~17:30)

ご寄付に関するお問い合わせ先

日本赤十字社東京都支部

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

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

活動しています。先日は中野区主催の「中野にぎわいフェスタ」に参加し、三角巾を使った応急手当や、携帯トイレの知識などをお伝えしました。また、赤十字の子ども用救護服とナース服の試着体験を行ったところ、お子さんに大好評でした。

災害への備えが大切だと思っているのは、被災した経験があるからです。私は1941年生まれで、この年の12月に太平洋戦争が始りました。生まれたのは東京ですが、戦争が激しくなるとともに父の故郷である福井に疎開し、戦後も4年ほど暮らしました。当時は地方でも食糧が不足していたので、田んぼでイナゴやザリガニを獲つて食べたりを覚えていました。疎開中は苦しいことが多かったです。中でも1948年に発生した福井地震で、母と生まれたばかりの弟を亡くしたことはつらい記憶です。災害はいつ起こるか予測できませんし、平和も決して当たり前ではありません。私自身が実際に経験してきたからこそ、次の世代に伝えていけたらと思っています。

*福井地震：1948年6月28日に発生。グニチユード7・1、震度6を記録し、戦災から復興途上の福井に甚大な被害をもたらした。県内の死者は3782人、負傷者は2万1750人、全壊した家屋はおよそ3万5382戸に上った

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。



救急法等の講習は477回実施し、17,323人が、日常生活の中で突然起こる病気やけがからいのちと健康を守る知識と技術を学びました。また、新たに26人の指導員を養成しました。



災害時の被害軽減を図るため、自治会などの自主防災組織や法人、学校を対象に防災セミナーを95回実施し6,222人が受講しました。

令和6年は、能登半島地震をはじめ、全国各地で大雨や火災などによる自然災害が頻発した年でもありました。日本赤十字社は発災直後から被災地へ医療チームやケアチームを派遣するとともに、自治体や赤十字ボランティアの皆さんと協力し、切れ目のない支援活動を行いました。

また、コロナ禍より開催を中止していた都内赤十字施設での救急法等の講習を再開したほか、夏休み期間中に小・中・高等学校の青少年赤十字メンバーを対象とした宿泊型プログラム「リーダーシップ・トレーニング・センター」を5年ぶりに再開。学校の垣根を越えてメンバー同士が交流しながら学びを深めました。



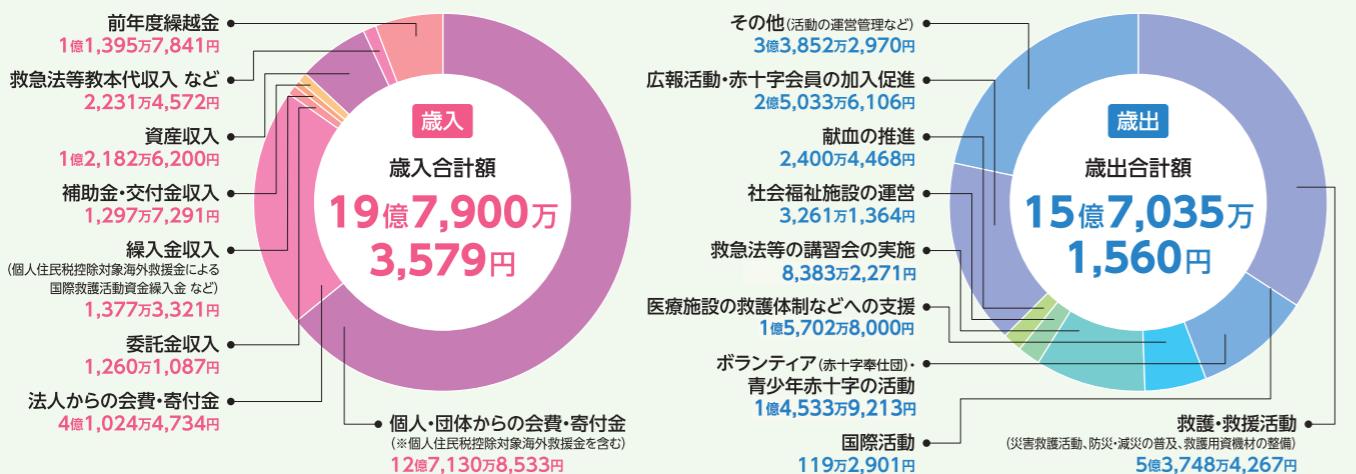
地域奉仕団38団(14,588人)、青年学生赤十字奉仕団16団(569人)、特殊赤十字奉仕団18団(782人)が、都内各地域でさまざまな活動を実施。団の垣根を越え、災害時トイレ問題の普及に取り組んでいます。



児童・生徒が赤十字の精神に基づき、さまざまな活動を学校教育の中で展開している青少年赤十字。加盟校(園)数は638校(園)にのぼり、191,116人のメンバーそれが社会貢献に向けて「気づき」「考え」「実行」しました。

令和6年度 東京都支部 一般会計歳入歳出 決算概要

皆さまからいただいた会費や寄付金を主な財源として実施した活動にかかる歳入歳出は以下のとおりです。大変多くのご協力をいただき、こころより感謝申し上げます。



注)歳入歳出差引額の4億865万2,019円は、翌年度の救護・救援活動などのために繰り越しました

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

「サイン入り」

渡部陽一さん著『晴れ、そしてミサイル』
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

ニュースやSNSではわからない、世界中を取材する戦場カメラマンが見てきた戦争の「本当」。写真や動画とともに、実際の戦争の姿や戦争が起きる理由、そして平和とはなにか、そのために私たちができるることと一緒に考えていく作品。

B.



10名様

フェミルテ「ふきとりフォーム」
玉川衛材株式会社

洗い流し不要。しゅわしゅわ泡で簡単スッキリ! デリケートなお肌の汚れやべたつき、においの元をスッキリ落とすふきとりフォームです。

C.



15名様

923系「ドクターエロー USB充電器1A」
株式会社アーバン

カッコいいのに、どこか可愛らしいドクターエロー型の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

キリン 午後の紅茶 おいしい無糖 香るレモン
東京キリンビバレッジサービス株式会社

茶葉本来の香りと豊かな旨み、クセのないすっきりとした後味で、レモンが爽やかに香る無糖紅茶。

E.



3名様

500ml
24本入り

キリン イミューズ グリーン
東京キリンビバレッジサービス株式会社

免疫ケアと1日分のビタミン(B1,B6,C)を手軽に補える、カラダを元気にする栄養補給飲料。

F.



5名様

「コトセン」「ハートラちゃん」A5クリアファイル
(大阪・関西万博 国際赤十字・赤新月運動館 販売グッズ)
株式会社日赤サービス

国際赤十字・赤新月運動館のデザインコンセプト「コトセン」とハートラちゃんをあしらった、環境配慮素材使用(再生プラ100%)のクリアファイル2種です。

プレゼント応募方法

WEBフォームまたははがきをご応募ください。抽選でプレゼントが当たります! 締切は2025年10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。
※製作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/fmLkYs7nPZ>

応募先

はがき

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

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本誌が良かった記事(3つまで) ⑩本誌のボリューム(多い・適切・少ない)
⑪本誌で興味を持てなかった記事(3つまで) ⑫本誌の感想 ⑬これまでNTを受け取った回数 ⑭今後取り上げてほしいテーマ ⑮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

読者の声 (vol.44)



バックナンバーはこちら ► <https://nissekitokyo.actibookone.com>

特集の山極さんのインタビューが最も印象に残りました。ゴリラと人間の共通点と差異、そこから現代人はなぜ孤独を感じるのかという分析が興味深いものでした。実生活で靈長類学の存在を実感することはあまりないのですが、今回の「孤独」の問題をはじめとして、実際は社会と非常に密接に関わっている学問だという気付きを得ることができました。東京都・33歳・男性(akiba:F献血ルーム)

万博に赤十字バビリオンがあることを初めて知りました。ぜひ行って実際に見たいと思いました。

東京都・51歳・女性(東京八重洲献血ルーム)

特集「ひとり」と、つながる。は高齢化が進む日本で最大の課題だと思います。大変興味深く、よいテーマでした。 東京都・72歳・男性(巢鴨駅)

※()はNTの入手場所

カラダとこころに効くレシピ

vol.6

秋の行事といえば古来より楽しまれていたお月見があります。旧暦の8月15日の夜(十五夜)*に見える月は1年のうちで最も美しい満月といわれ「中秋の名月」とも呼ばれます。天候に恵まれると日本のどの地域からも秋の夜空に浮かぶまんまるのお月さまを見ることができます。仕事や学校、子育てや家事など慌ただしい

大人も子どもも
作って食べて
楽しめる!

毎日を過ごすなか、穏やかな光を放つお月さまを眺めていると自然と心も癒やされます。
たまにはほっとひと息ついて、秋の夜長を過ごしてはいかがでしょうか。

*2025年は10月6日を指します

秋の風物詩といえばお月見 ● 秋の夜長を楽しむレシピ♪



豆腐入り 白玉団子 (4人分)

材料

- 白玉粉 100g
- 絹ごし豆腐 100g
- 水 適量

好みで 黒蜜、きなこ、
あんこ、ごまなど

白玉粉ではなく団子粉でも◎

白玉粉または団子粉:絹ごし豆腐=1:1の割合で混ぜるのがポイント
この比率を守れば、分量は作りやすい量でOK!

作り方

1



ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて混ぜる。

2



耳たぶの硬さになるよう
に適宜水を足す。

3



一口大の大きさに丸める。

4



沸騰したお湯に入れる。
団子が浮き上がってきたら、さらに2~3分ゆでる。

5



冷たい水にとって粗熱を取る。

6



好みで黒蜜、きなこ、
あんこを添えたら完成!

Point! 1日冷蔵庫で保存しても「もちもち」

お団子は水で作るのが一般的ですが、絹ごし豆腐で作ると時間が経っても硬くならないもちもちのお団子になります。タンパク質も摂れて栄養価もアップ!

アレンジ
レシピ

団子汁

団子が余ってしまったら汁物に入れ
て団子汁に! 丸くするのではなく少し
平べったくすると食べやすいです。
けんちん汁や豚汁にプラスしても◎



協力 東京かつしか赤十字母子医療センター 管理栄養士 和田晴香



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



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



〒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/>



@nissekitokyo



@redcrosstokyo

