

NIT

NISSEKI TOKYO

2024
Autumn
Vol.42



特集

地域とつながる。



04 れっどくろす NEWS & TOPICS

06 きこえない・きこえにくいアスリートたちの世界大会
東京2025デフリンピック

08 **特集** 地域とつながる。

地域との「つながり」を持っていますか？
住んでいる地域のことを知っていますか?? ~DIGを体験してみよう!



[インタビュー]
建築家
安藤忠雄 さん

Photo by Kinji Kanno

18 Hospital Referral

季節を感じる行事食(武蔵野赤十字病院)
無痛分娩と出生前診断(大森赤十字病院)
予防接種の大切さ(東京かつしか赤十字母子医療センター)

21 献血 NEWS

CSR活動・社会貢献活動としての献血(東京都赤十字血液センター)

22 福祉施設 NEWS

食事をより楽しくする新たな取り組み(赤十字子供の家)
年に一度の大冒険「おたのしみ会」開催!(武蔵野赤十字保育園)

23 国際 NEWS

地域住民と行う世界各国での取り組み

24 行け!レポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.36 東京都フレイル地域支援赤十字奉仕団編—

25 NT information

26 赤十字Supporters —玉川衛材株式会社—

27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介

28 プレゼント

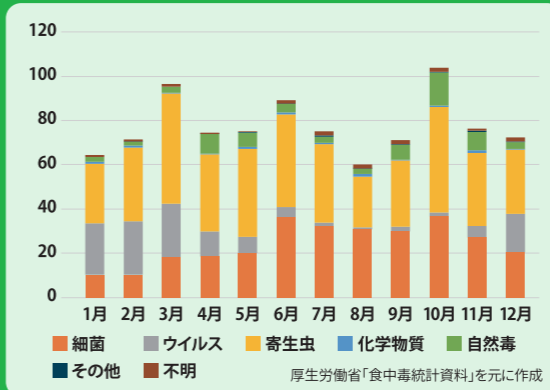
29 令和5年度 活動報告

30 Rediscovery TOKYO —第35回 赤羽—

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!



月別食中毒発生件数(令和1~5年までの5カ年平均)



秋に多い病原体

- **ウェルシュ菌** 熱に強く、増殖に酸素を必要としない。カレーなど煮込み料理に多く発生。
- **サルモネラ菌** 乾燥に強いが、加熱で死滅。肉類・卵製品から検出。
- **カンピロバクター** 動物の消化管内に生息。モツやレバー、鶏肉から検出。加熱で死滅。
- **アニサキス** 魚介類に寄生する長さ約15mmの白い糸のような幼虫。加熱または冷凍で死滅。
- **植物性自然毒** 毒キノコのほか、食用と間違えやすいスイセンやイヌサフラン、チョウセンアサガオなど。

秋こそ 食中毒に注意!

予防のポイント3つ

高温多湿の環境で多発する食中毒ですが、実は秋にこそ注意が必要。「細菌」、「ウイルス」、キノコや魚介の「自然毒」や、サンマ・サバ・サケに潜むアニサキスなどの「寄生虫」に気を付けて、基本的な予防のポイントをおさらいしましょう。



症状

腸内フローラのバランスが崩れたり、毒素などによって腹痛、嘔吐、下痢で始まり熱が出る。
※嘔吐や下痢は毒素を排出しようとする生体反応

手当の方法

嘔吐や下痢の時は、症状が落ち着いたら脱水防止のため、少しずつ水分を与える。また、吐いたものが気管に入らないよう横向きに寝かせ、あごを下げた体位にする。血便や水溶性の下痢が1日10回以上続く時は、早急に医療機関を受診(嘔吐物や便は写真などで医師に見せる)。なお、下痢止めなどの薬を自己判断で服用しないこと。

予防の3原則

01

つけない
洗う!
分ける!



- 手には多くの雑菌が付着しています。調理前、生の肉や魚、卵の取り扱い前後、トイレ後、食事前などに手を洗いましょう。手指に傷がある場合は素手で調理しないこと。
- 使用後のまな板や包丁は洗浄・殺菌し、調理器具を使い分けることが重要。生の肉や魚を扱った後は特に注意を。
- 食品保管時は密封容器やラップを使い、食品に細菌が付着しないようにしましょう。

02

増やさない
低温で
保存する!



- 細菌の多くは低温で増殖が遅くなり、10℃以下で増殖が遅くなり、マイナス15℃以下で増殖停止)。要冷蔵の食材は購入後、室内放置を避け、すぐに冷蔵庫に入れること。
- 冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増殖するため、早めに消費しましょう。冷蔵庫内は収納を7割程度にし、温度は5℃以下に保つこと。

03

やっつける
加熱
処理!



- 食材に付着した食中毒菌の多くは加熱すると死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。
- 調理器具をよく洗い、熱湯で殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的。

イラスト: macrovector, storyset - Freepik.com

「救急法」の講習では、食中毒をはじめとした急病の応急手当も学びます。心臓発作や脳卒中、呼吸困難、低血糖、熱中症、中毒など、もしもの事態に対応できるように、受講してみませんか。

興味のある方は、こちらへ。



ジャカルタ支部と協定締結！
青少年の国際交流プログラムを計画中！



協定書を手にする東京都支部の矢部事務局長(右)とジャカルタ支部のアリーフ・ラフマン事務局長

7月30日、東京都支部とインドネシア赤十字社ジャカルタ支部は、青少年赤十字メンバーと指導者を対象とした国際交流プログラムの開催について、協定を締結しました。令和7年度から東京とジャカルタの青少年赤十字メンバーが互いの国を訪れ、それぞれの文化や活動を体験し、共通する社会課題の解決を目指します。新たな事業のスタートの準備をすすめています。

夏休み中の水の事故防止
親子で学べる河川講習開催

Youtubeでも河川での事故防止動画を公開中
視聴はこちら



7月20日、青梅市釜の淵公園にて、河川講習が開催されました。夏休みに入り、子どもたちの水の事故を防ぎたいという目的で行われた本講習。小学1年生以上を対象に、当日は子ども19人・大人18人が参加し、水と親しみながら河川に潜む危険とその対処について学びました。流された時の姿勢の取り方や、陸から人を救助する方法を体験しながら学んだ参加者たち。「流されてみると思っていた以上に速かった。体験しないとわからない時に焦ってしまうと思う」などの感想がありました。講師は「一番大切なことは体力を使わずに呼吸をすること。ライフジャケットの着用は、いざという時に呼吸をする助けになる。水の危険性を正しく理解し、水と親しむことが大切」とも伝えていました。



水に入らず陸から助けることが鉄則！レジ袋にスニーカーを入れた浮具などを陸から投げ、溺れている人を助ける



流されたときは落ちついて呼吸を確保し、下流側に足を向ける

防災について指導できる人を！
防災事業教育指導者を養成



地域の防災マップの作成を通じて危険箇所を把握・理解する「災害図上訓練(DIG)」も行った

7月20日から2日間にわたり、地域などで防災セミナーに協力する指導者の養成研修を行いました。今回は東京都支部の職員と東京都赤十字救護ボランティアから申し込みを募り、16人が参加。被災者の体験談を通じて災害を体験する「災害エスノグラフィ」、避難者の目線で心掛ける要点を理解する「ひなんじょたいけん」など、実際のセミナー形式で学びました。

もしもの時に備えて！
赤十字救護ボランティア研修

6月29日、東京都赤十字救護ボランティアが研修を実施。メンバーは今年度、災害時の救護活動に必要な技能を学ぶ研修を5回に分けて実施しています。今回は無線通信と炊き出し。実際に使用する資機材を利用しながら学びました。平時から災害に備える頼もしいボランティアの皆さん。8月は担架の使い方も学びます。12月はテントの立て方を学びます。



炊き出しでは、大きな釜で炊飯袋を活用したさまざまな料理を調理。お米は袋に入れて煮るだけで炊き上がります

世代を超えた協働
献血呼び掛けボランティア



世代を超えて地域で活躍するボランティアメンバー

6月24日、普段は日野市赤十字奉仕団が行っている献血呼び掛けのボランティア活動に明星大学学生赤十字奉仕団がコラボ来場者は1日で60人を超えました。「若い世代が参加してくれれば、活気が出て嬉しい」と日野市赤十字奉仕団員。学生奉仕団員は「日野市で活動している奉仕団同士、協力してより良い活動をしていきたい」と語ってくれました。

ウクライナ赤十字社代表が
東京都支部を来訪



東京都支部からは、ウクライナ避難民を対象に実施したキャンプの報告も行った

6月21日にウクライナ赤十字社のマキシム・ドツェンコ事務総長とイリヤ・クレツコフスキー副事務総長がウクライナ赤十字社の活動紹介と意見交換を目的に東京都支部を来訪しました。両氏は東京都支部が行っている支援活動に対し、「ウクライナが取り残されていない、忘れ去られていないと感じられた。感謝の気持ちでいっぱいです」とコメントしました。

都内奉仕団員が体験！
ポッチャで地域のつながりを作ろう

6月28日に奉仕団員対象のポッチャ体験会が東京都支部で開催されました。実際にポッチャのルールや楽しさを体験し、地域でのコミュニケーションやボランティア活動で生かしていただくのが本体験会の目的です。当日は計12団から58人の奉仕団員が参加。ポッチャ競技を通じて、地域の垣根を超えた団員の交流も生まれました！



ジャックボールと呼ばれる白い球に最も近い球色のチームが勝ち！

水に落ちたらどうする！？
教員対象「着衣泳」講習



講師の指導のもとポイントを確認する小学校教員の皆さん

東京都支部は7月5日、小学校教員を対象に、板橋区立上板橋第二小学校で「着衣泳」講習を実施。夏休み前に児童へ水の事故防止について、教員自ら指導できるようにすることが目的です。当日は17人の教員が参加。濡れた衣服では思うように身体が動かせないことを体験したほか、落水時の対処法、浮身の取り方、浮具の使い方、救助の注意点を学びました。

5年ぶりにトレセン再開！「気づき・考え・実行する」宿泊型研修



リーダーシップ・トレーニング・センター(トレセン)は、青少年赤十字事業の教育プログラムの一つ。「気づき・考え・実行する」リーダーシップを持ったメンバーの育成を目的とした宿泊型研修で、コロナ禍が明けた今年度から再開しました。青少年赤十字に加盟している学校を中心に参加者を募集し、8月7日～9日に小学生、8月17日～18日に中学生、8月9日～10日に高校生の部が開催されました。合計で81人が高尾の森わくわくビレッジにて、災害学習国際理解 応急手当、フィールドワークなどさまざまなプログラムを経験。参加者からは「最初は不安だったけど、みんなと協力して色々できたことが忘れられない思い出になりました」「あつという間だった。もつとみんなと一緒にいたい」などの感想がありました。ひと夏で大きく成長した参加メンバーたち。これからリーダーシップを発揮して、社会の中で活躍していくことが期待されます。

- 1 プログラムに取り組むメンバーたちは真剣そのもの
- 2 学んだことを生かして災害時に使える段ボールベッドづくり
- 3 フィールドワークでは車いす体験などさまざまなプログラムを行いました



きこえない・きこえにくいアスリートたちの世界大会 東京2025デフリンピック

デフリンピックは、きこえない人が持つ潜在能力を引き出すことや、きこえないことに対する一般社会の理解を深める役割も果たしています

東京2025デフリンピックを通して目指すもの



**みんなが
つながる**

手話言語への理解促進、国籍や障がいを越えた、スムーズなコミュニケーションを実現するデジタル技術を活用する。



**世界の人々が
出会う**

芸術文化や食、観光資源など、東京の持つ多彩な魅力を感じてもらい、世界との絆を深めていく。



**子どもたちが
夢を見る**

子どもの競技観戦や、選手入場時のエスコートキッズなどの機会を設け、デフスポーツの魅力を感じてもらおう。



**未来へ
つなぐ**

デフスポーツやろう者の文化への理解促進、環境への配慮などに取り組むことで、「未来につながる大会」を実現する。



**みんな
で創る**

多様な人々がボランティアとして活躍できる機会を設け、多くの国民の理解と参画のもと大会を創り上げる。

デフリンピックやデフスポーツへの理解のすそ野を広げ、障がいのあるなしに関わらず、共にスポーツを楽しみ、互いの違いを認め、尊重しあう共生社会づくりに貢献する



デフリンピックを知り、応援しよう!

ろう者のスポーツ選手の肉体的・精神的幸福や、高レベルのスポーツ競技に参加する機会の提供、ろうコミュニティにおける国際親善の構築などを目的としているデフリンピック。共生社会を実現するには、多様性を知り、交流することがとても大切になります。皆さんもデフリンピックを通して、関心を持つところから始めてみませんか?

東京2025デフリンピック

開催地

駒沢オリンピック公園
総合運動場(東京都) ほか

開催期間

2025年11月15日(土)
～11月26日(水)

大会ポータル
サイトは
こちら



聴こえない世界を知る

NT Vol.37では「聴こえない世界を知る。」として、きこえないことへの理解やコミュニケーション方法などを紹介。こちら是非ご覧ください。



NTのバック
ナンバーは
こちら



2025年に東京で開催!

デフリンピックを知っていますか?



ICSDのロゴマーク

中央は「目」を表しており、ろう者が視覚中心の生活を営んでいることを示している。また、赤、青、黄、緑はアジア太平洋、ヨーロッパ、全アメリカ、アフリカと4つの地域連合を表現

*ICSDロゴに関する一切の知的財産権は、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が保有し、日本では全日本ろうあ連盟が管理しています

きこえない・きこえにくいアスリートたちの世界大会 デフリンピック(Deaflympics)とは?

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、デフリンピックはろう者のための国際的なオリンピックです。運営するのは、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD: International

Committee of Sports for the Deaf)で、オリンピックと同じように4年に1度、夏季大会と冬季大会がそれぞれ開かれます。競技のルールはオリンピックとほぼ同じですが、耳のきこえない人のために、さまざまな工夫がされています。

「耳」がきこえなくても「目」で分かる 「目」で見える合図とは?

デフリンピックでは、「目」で分かる合図が送られます。例えば、100メートル走のスタートの出発音。ピカッと光る『フラッシュランプ』でスタートを知らせます。『フラッシュランプ』は、バスケットボー

ルやハンドボールなどでも活用されています。他にもサッカーなどでは、旗をあげたり手をあげたりして選手が「目」で分かるように、工夫が施されています。



実はパラリンピックよりも歴史が長い! デフリンピックの歴史

初めて開かれたのは、1924年のフランスの夏の大会で、9カ国、148人の選手が出場。60年にローマで第1回大会が開催されたパラリンピックよりも長い歴史を持ちます。なお、パラリンピックにはきこえない選手が出場できる競技種目はありません。またデフリンピックで

は、選手たちは試合や練習の際、補聴器などの装用を禁止されています。これは、選手同士が耳のきこえない立場でプレーするという公平性の観点によるものです。耳がきこえないことは、「目に見えない障がい」ともいわれています。

70~80の国・地域から約3,000人の選手が参加予定 日本では初開催! 出場条件は?

2025年、デフリンピックが東京で開催され、21の競技で選手が競い合います。出場するには2つの条件があります。

①「補聴器・人工内耳」を外した状態で、聴力損失が55dB^{*1}(デシベル)を超えていること

②各国の「ろう者スポーツ協会」に登録されている選手で、参加標準記録^{*2}を満たしていること

*1: dBは音の大きさを表し、数字が大きいほど音が大きい(鉛筆の執筆音は30dB、飛行機の爆音は110dB、55dBはふつうの声での会話がきこえない程度)
*2: 東京2025デフリンピックにおける、陸上100m参加標準記録は男子11秒55、女子14秒20

東京2025デフリンピック競技一覧

陸上	バドミントン	バスケットボール
ビーチバレー	ボウリング	自転車(ロード)
自転車(MTB)	サッカー	ゴルフ
ハンドボール	柔道	空手
オリエンテーリング	射撃	水泳
卓球	テコンドー	テニス
バレーボール	レスリング(フリースタイル)	レスリング(グレコローマン)



特集

地域とつながる。



皆さん、地域に頼れる人はいますか。
お隣やご近所に誰が住んでいるか、把握していますか。
災害時などに助けが必要な人は、いないでしょうか。

総務省の「地域コミュニティに関する研究会報告書」(令和4年4月)によると、住民の地域活動への参加率は年々低下しています。
特に東京都23区内では、地域コミュニティとのつながりが薄れ、内閣府の「社会意識に関する世論調査」(令和5年11月)によると「地域での付き合いがある」と答えた人はわずか36・7%でした。

災害時における地域住民による救助活動や避難時の声掛けを円滑に行うためには、日ごろからのご近所付き合いやコミュニケーションが重要です。また、地域との連携を深めることで、人々のつながりや支え合いの輪も一層拡大します。

つながりは大切だと分かっているとしても、実際には参加が難しいと思っているあなた。まずは地域を知ることから始めてみませんか？

地域とのつながりを深め、コミュニティ全体の防災力や生活の質の向上を共に目指しましょう！



どんなコミュニティがあるの？

子ども会・青少年育成会

子どもたちの健全な育成を目的とした団体。スポーツイベントや文化活動、地域清掃などを行う。親子での参加が多く、地域の世代を超えたコミュニケーションが生まれる。



PTA (Parent-Teacher Association)

学校と家庭の連携を図るための、保護者と教職員による団体。学校行事や地域イベントのサポート、教育環境の改善などに取り組み、子どもたちの健全な育成に寄与する。



ボランティア団体

さまざまな社会問題に取り組む非営利団体。「子ども食堂」や「認知症カフェ」など、地域の課題解決や住民の支援を行う。赤十字によるボランティア団体としては、「地域赤十字奉仕団」を組織。東京都内では38の区市町で、環境保護活動や福祉活動、地域活性化プロジェクトなど、多岐にわたる活動を展開している。



町会・自治会

地域住民が集い、より良い町づくりのため活動する団体であり、地域コミュニティの中核。防災活動や清掃活動、地域イベントの企画などを行う。住民同士の交流を深め、地域の安心と安全を支える役割を果たす。

趣味のサークルやスポーツクラブ

同じ趣味や興味を持つ人が集まって活動するグループ。手芸、園芸、写真、音楽、スポーツなど活動の分野はさまざま。趣味を通じて新しい友人を作る機会にもなる。



マンション管理組合

マンションの住民が共同で管理・運営を行う組織。定期的な会議を通じて、共有部分の維持管理、住民のマナーなどについて話し合い、住民のコミュニケーションを深め、住み心地向上につなげる。

商店街振興組合 (商店会)

商店街の活性化を目的とした団体。イベントの企画や共同販促活動、街の美化活動などを行い、商店主と住民の交流の場にもなる。

なぜ必要？

地域とのつながりは、安心・安全な暮らしの基盤。日常の支え合いを通じて、コミュニティの防災力や生活の質が向上します。

平成7年の阪神・淡路大震災で、倒壊した建物に閉じ込められた人を助けたのは、大半が地域の住民でした。また、令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、道路の寸断により発災から2週間ほど医療班が入れなかった孤立地区がありましたが、地域のリーダーのもと、住民たちは互いに支え合うことで、自力で生活を維持していました。

もちろん、地域とのつながりは災害時だけでなく、日常生活においても重要です。日頃から近所の人とのコミュニケーションがあることで、助け合いや情報共有がしやすくなり、困ったときに頼ることができます。また、地域活動に参加することで、自分の住む場所に対する愛着や責任感が生まれ、住民同士の信頼関係も深まります。

どうやって参加するの？

左ページに載っているのは、代表的な地域のコミュニティ。それぞれの参加方法は下表の通りです。これらのコミュニティを通じて、地域とのつながりを深めましょう。

町会・自治会	転入の際にお誘いがあることが多い。役場の窓口で問い合わせしたり、区市町村のホームページで情報収集
PTA・子ども会 青少年育成会	学校や自治会を通じて案内があることが多い
老人クラブ	区市町村の福祉課で情報を得ることが可能
ボランティア団体	地域の掲示板や区市町村のホームページなどで情報収集
商店街振興組合 (商店会)	近隣の商店に問い合わせる
趣味のサークルや スポーツクラブ	区市町村の施設やインターネットで情報収集
マンション管理組合	マンションの管理人や管理会社に問い合わせる



地域社会でのつながりは、災害時の助け合いや日常生活の安心感につながります。東京都の羅針盤「未来の東京」戦略でも、人や地域とのつながりを強化し、コミュニティを活性化する必要があります。忙しい生活や個人主義の影響もあり、地域とのつながりが薄れている今こそ、コミュニティ活動に触れてみませんか。

地域との「つながり」を持っていきますか？

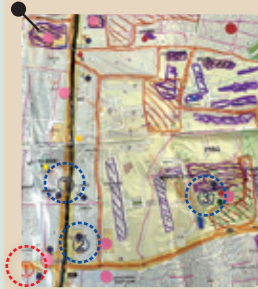




日本赤十字社が提供している防災セミナーのメニューのひとつ「DIG」をご存じですか？ 普段はグループで行っているワークショップですが、今回は個人でも楽しみながら体験できるようにしてみました。ぜひゲーム感覚で災害対策を学び、自分の住んでいる地域の防災力を見直してみましょう！

Step 3

Step2で書き出した被害や出来事を地図に反映させる。



場所	起こりそうな被害
商店街 (◎)	火災が発生
山	がけ崩れ
橋	亀裂が入る

場所	起こりそうな出来事
道路 (◎)	交通渋滞
病院 (◎)	けが人が殺到
学校 (◎)	避難所が開設される



地域で起こりそうな被害や出来事を地図に書き込むことで、視覚的に把握しやすくなります。

Step 4

最後に、「地域の特徴」「地域で起こりそうな被害・出来事」「地震からのちと身の安全を守るために、個人、地域ができる取り組み」をまとめる。

1. 地域の特徴
道が狭い、外国人が多い、飲食店が多い
2. 地域で起こりそうな被害・出来事
火災、渋滞、日本語が通じない被災者多数
3. いのちと身の安全を守る
— 家族（個人）での取り組み
食料・日用品の備蓄、家具固定、高いところに物を置かない
— 地域での取り組み
要配慮者の把握、外国語対応準備、町会に入る、役割分担



日本赤十字社の防災セミナーでは、参加者同士で考え、意見交換し、発表を行う時間も設けています。コミュニティの絆を深め、共通認識を持つ貴重な機会にもなるセミナーです。町会・自治会などの地域や法人など、グループ単位で受け付けているので、ぜひお申し込みください。

詳細はこちら↓



Step 2

地震など発災時に、自宅と地域で起こりそうな被害と出来事を書き出す。

具体的に書いてみよう！



場所	自宅で起こりそうな被害
台所	火災
子ども部屋	タンスが倒れる
リビング	花瓶が落下する
外堀	古いブロック塀が崩れる
マンション内	エレベーターが止まり閉じ込められる

場所	地域で起こりそうな被害
商店街	火災が発生
山	がけ崩れ
橋	亀裂が入る
道路	高層階の外壁や窓ガラスが落下
道路	固定されていない自動販売機が倒れる

場所	地域で起こりそうな出来事
道路	交通渋滞
病院	けが人が殺到
学校	避難所が開設される
道路	帰宅困難者が道路に溢れる
コンビニ	食品・日用品へのアクセスができなくなる



地域で起こりそうな出来事を考える際には2つの視点があります。1つ目は、地域で起きる被害が原因となって現れる出来事（例：がけ崩れによる通行規制とそれに伴う交通渋滞）。2つ目は、発災後の生活に影響を与える出来事（例：避難所の開設）です。

地域の防災力を高める 第一歩を踏み出そう

日本赤十字社 東京都支部
事業部 救護課 防災業務係 後藤 暁人



発災したときの地域の様子を想像できましたか？ 知らなかったことや意識していなかったこと、日常の中に隠れた「危険」が見えたのではないのでしょうか。このトレーニングが、災害からのちを守り、身の安全を守るための取り組みについて考える一歩となれば嬉しいです。私たちは、地震を防ぐことはできませんが、その被害を少しでも軽減することはできます。DIGを参考に、ご自身とお住まいの地域の防災対策を進め、家族や近所の方に、ぜひ気づきを共有してください！

住んでいる地域のことを知っていますか?? ゲーム感覚で災害対策を学ぶ DIGを体験してみよう！



DIGとは？

Disaster (災害) Imagination (想像力) Game (ゲーム) の略で、英語の dig に掛けて、「防災意識を掘り返す」「地域を探求する」「災害を理解する」といった意味が込められている

準備するもの

- ・ 住んでいる地域の地図
- ・ ハザードマップ (自治体HPなどで確認)
- ・ カラーペン (黒・赤・青・緑・紫・ピンク・オレンジ・茶・黄など9色)

目的は？

- ・ 地域の危険性や防災資源を把握すること
 - ・ 発災時の被害を予測し、その被害をどのように減らすか考え、防災意識を高めること
- ⇒地域の防災力を理解して、災害に備える！

Step 1

地図に自宅をマークし、防災に関する以下の項目 (自然条件、防災資源、危険箇所) を色分けしてマーキングする。

- 鉄道
- 広い道路
- 狭い道路
- 広場・公園、広い空地
- 用水路・河川・海岸線など
- 燃え広がり防止になりそうな鉄筋コンクリート造の建物などの周囲

- 頼りになる人がいる場所
自治会役員、自主防災組織リーダー、消防署・消防団の経験者、医療・看護関係の経験者、自治体職員の経験者、建設や修理工関係者、通訳 (外国語・手話)、福祉関係者など

- 危険物・落下したり倒れたときに危険となる施設
ブロック塀・石塀、看板、自動販売機、火災が発生すると危険な施設

- 人が集まる施設
大型ショッピングセンター、映画館、スタジアム、ホテル、テーマパーク、展示場、博物館、駅など

- 役所や医療機関など 防災活動を行う機関・施設
市役所・区役所・町村役場、消防署、警察署、病院・診療所、公民館、ヘリポート、その他の公共施設など

- 防災に役に立つ施設・場所
学校、避難所、食料・日用品・薬品・燃料などの販売店、防災倉庫、重機を持っている企業、防火水槽、消火器、プールなど



- 災害のときに手助けが必要な人がいる家の場所
一人暮らしの高齢者、寝たきりの人、障がいのある人、妊婦さん、小さいお子さんがいる人、外国人など

- 土砂災害の危険箇所
ハザードマップで確認



ピンクの線が目立つところは、火事が起きたときに消火活動がしづらく、燃え広がる危険があり避難路の確保も難しい地域です。青色で示す用水路・河川は、水道が使えなくなったときに火を消すための水や、手洗い・洗濯に使う水が入る場所です。



人が集まる場こそが災害時の拠点となる

—— 1995年の阪神・淡路大震災では、救助された3万5千人のうち、約8割が家族や隣人によるものでした。また、住民による消火活動も行われました。こうした「共助」について、当時のようにお考えになりましたか。

阪神・淡路大震災が起きた時、私はロンドンにいました。ニュースで震災を知って急遽帰国し、大阪・天保山から船で神戸港に入りました。被災地の壮絶な状況を見て、あの美しい神戸がこうなってしまうのかと衝撃を受け、復興は難しいかもしれないと絶望しました。しかし、被災地はその後、世界の災害史上例を見ない速度と質で復興を成し遂げました。その要因はいくつか考えられますが、何よりもまず地域の人たちが街を愛し、誇りを持って生きてきたことが大きいと思います。また当時の神戸は、大都市には珍しく家族や地域社会といったコミュニティが残っていました。美しい神戸を次世代に残していきたいという多くの方の思いや、街への愛情が、復

興の大きな力になったのです。

—— 阪神・淡路震災復興支援10年委員会の実行委員長をはじめ、神戸の復興に深く関わられました。

阪神・淡路大震災の後、亡くなった人の鎮魂と、震災の教訓を忘れないために、被災地に白い花の咲く木を植えようと「ひょうごグリーンネットワーク」を設立し、植樹活動に取り組みました。12万5千戸の復興住宅の数に対し、その2倍の25万本を目標にしてスタートし、それを上回る30万本の植樹を達成しました。

また「創造的復興」を掲げる被災地のまちづくりの中で、2000年に開業した淡路島の複合文化施設「淡路夢舞台」や02年に建てられた兵庫県立美術館など、復興のシンボルとなる施設の計画に関わりました。これらの設計においては、人が集まる場所である公共建築として、いざという時にそこに行けば安全で安心な場所になるようにと考えました。災害が起きた時、昔であれば人々が神社などの鎮守の森に集まったのと同じように、拠点となる場所をつくらうと考えたのです。

人が集まる場所、会話が生まれ、コミュニティが生まれる場所をつ



Photo by Mitsuo Matsuoka

安藤氏が淡路島に設計した「淡路夢舞台」の一角をなす、斜面を彩る百段苑。明治時代の植林で緑がよみがえった六甲山をイメージし、造成された山の斜面に苗木を植えた



提供：グラングリーン大阪開発事業者

「うめきた2期地区開発プロジェクト」北公園完成イメージ。豊かな緑とダイナミックな水景のある憩いの空間

人と人が顔を合わせ、 会話してこそ コミュニティが生まれる

建築家として世界的に活躍する安藤忠雄さん。既存概念を打ち破る建築を世に送り出し続ける一方で、阪神・淡路震災復興支援10年委員会の実行委員長を務め、震災遺児育英資金「桃・柿育英会」を立ち上げるなど、被災地の支援活動にも深く貢献しています。また地域防災についても詳しく、長年にわたってコミュニティの重要性を訴えてきました。防災と復興に対する思いや提言をお話しいただきました。

くらなければいけないという思いは、常に持ち続けています。私は現在、生まれ育った大阪の都市開発計画「うめきた2期地区開発プロジェクト」に参加しています。このプロジェクトは単なる開発ではなく、都市生活に潤いを与え、コミュニティが生まれる場所とするために、約9万平方メートルの敷地の半分が公園として計画されています。反対意見もあったと思いますが、地震など災害があったとき、助けになるのは人間同士の対話。人が集まって「さあ、どうしよう」と会話を始めなくてはなりません。この公園は、その対話が生まれる場になるのです。

顔を合わせての対話からコミュニティが生まれる

—— 現代は地域との関わりが希薄になりがちで、特に都心部の若者はその傾向が顕著です。

コミュニティは人間同士の交流があつてこそ生まれます。でも、今の人はあまり話をしません。1日中コンピュータに向かって仕事をし、隣の席の人と会話をしない人もいますよね。

私は、人間同士の対話が減ったのはスマートフォンが影響していると考えています。確かに、スマートフォンは便利で快適です。交流

Photo by Kinji Kanno



安藤 忠雄さん

建築家
Tadao Ando

Profile

1941年大阪生まれ。独学で建築を学び、69年安藤忠雄建築研究所を設立。米国イェール大、コロンビア大、ハーバード大の客員教授を務め、97年東京大学教授(03年名誉教授)。東京都内では、表参道ヒルズ、21_21 DESIGN SIGHT、東急東横線渋谷駅などを手掛ける。プリツカー賞をはじめ国内外で数多くの受賞歴があり、10年文化勲章受章。21年、仏政府からレジオン・ドヌール勲章コマンドゥールを日本人建築家では初めて贈られた。



「永遠の青春」と名付けた青いりんごのオブジェ。兵庫県立美術館をはじめ、「こども本の森」などに置かれている

Photo by Shigeo Ogawa

「こども本の森」を日本各地に設計し、寄贈されています。被災地である神戸や熊本の「こども本の森」は、震災の教訓から命の大切さを学び世界へ発信する場ともなっています。

私は大阪の下町育ちで、子どもの頃に本を読む習慣がありませんでした。というか、本がないから読めなかった。その後も経済的な理由と学力の問題から大学に行けず、ひたすら独学で建築の勉強をしていたため、読書の楽しさや大切さに気付いたのは大人になってから。もっと幼い頃から、絵本や文学に触れていればと後悔もしま

しているつもりにもなりますが、気付けばスマートフォンが登場しからの20年ほどで、「コミュニティの希薄な世界になってしまいました。自分の頭で考える機会も減ってしまっただけで、便利で快適な生活と引き換えに失ったものは大きい。果たしてこれでいいのか、根本的に考える必要があります。」

私は今マンション住まいです。マンションは便利で快適ですが、隣に誰が住んでいるか分からないのが当たり前で、会話を交わすこともありません。ところが、防災訓練で住人が1階の広場に集まると、お子さん連れの人、犬や猫を抱えている人、いろいろな人がいることが分かり、顔を合わせて会話が始まるわけです。こうした時に、人と人が集まって会話をすることからしか、「コミュニティが生まれたい」と実感します。

——公共建築がコミュニティの拠点になるというお話がありました。が、個人の住宅はどうでしょうか。

私の事実上のデビュー作に「住吉の長屋」があります。この家は平面を3分割して中央に中庭を設けています。極小の生活空間ですが、ぱっと上を見ると中庭を通して自分だけの空が見える。その代

わり、部屋から台所に行くには、一度外に出て中庭を通らなければならぬという、不便だけれど自然と共存している家です。中庭によって生活動線が分断される「住吉の長屋」は、施主に不便な生活を強いる家として、当時たくさんの批判を受けました。一方一部からは「便利で快適な家が追い求められている中で、こんな家をつくる」とは！という評価も頂き、日本建築学会賞を受賞しました。「住吉の長屋」の施主夫婦は、「暑い、寒い」と文句を言いながらも、今もこの家に住み続けています。夫婦の忍耐力と創造力で、不便を克服してきたわけです。私のつくる家は、だいたい住みこなすことに工夫を要します。住まい手が不便さについて会話したり、合理性を超えたところにある生活の豊かさについて考えたりする中で、自分たちの新しい世界をつくりあげていく。そう考えると、人間の住まいにもコミュニティの原点があるんです。

自由に世界にはばたく子どもたちを育てる

——子どものための文化施設「こ

ども本の森」を日本各地に設計し、寄贈されています。被災地である神戸や熊本の「こども本の森」は、震災の教訓から命の大切さを学び世界へ発信する場ともなっています。

私たちは自由の本と触れ合う機会をもっとほしいと「こども本の森」をつくっています。

未来を担う子どもたちには、勇敢に、元氣よく自由に世界へ羽ばたいてほしい。そのためには豊かな感性や想像力を育むことが大切です。本を読まない子どもたちが増えていますが、読書体験は重要です。スマートフォンを見るのではなく本を読む習慣を身につける。自分の人生を豊かにする大切な一冊を見つけてほしいと思っています。

——阪神・淡路大震災と東日本大震災では震災遺児育英資金「桃・柿育英会」を立ち上げました。一人ひとりができる被災地支援のあり方についてお聞かせください。

「桃・柿育英会」は、阪神・淡路大震災で親を失った遺児たちの生活や学業を支援しようと設立しました。参加者には、毎年100万円の寄付を10年間続けてもらおうというもので、お金の支援だけでなく、心から支援するきっかけになればと考えました。10年間で約5億円を集め、兵庫県を通じて418人の遺児に支給しました。東日本大震災で再び「桃・柿育英会」を立ち上げたところ、賛



Photo by Tadao Ando

1 家の3分の1が中庭になっている「住吉の長屋」

2,3 「こども本の森」は大阪・中之島のほか遠野、神戸、熊本にあり、松山、札幌、鹿児島でも計画中。県や市が準備する土地に安藤氏が建物をつくり寄贈。「社会に自分なりの恩返しをしたい」と、設計監理料や建設費など、すべて安藤氏の寄付による。蔵書の準備や運営資金は個人・企業からの寄付でまかない、官民一体でつくりあげている



Photo by Tadao Ando



Photo by Shigeo Ogawa

助会員は2万5千人を超え、寄付総額は52億円となりました。岩手、宮城、福島の被災3県を通じて約1900人の遺児に支給されました。立ち上げ当初は10年間続けられるだろうかという不安もありましたが、活動を通じて、日本人の結束力の強さを改めて教えられました。

この地震列島の上に住んでいる以上、日本人は共に助け合わないと生きていけないという認識を持つことが必要です。各地で災害が起きたとき、一人ひとりが自分たちができることを考え、被災地に手を差し伸べることが「共に生きてきた国」のあり方ではないでしょうか。

希望の向こうに夢がある それを育むのが コミュニティ

——2度の大病をご経験されていますが「人生これから」「最後まで青春を生きたい」とおっしゃっています。今後の目標やビジョンをお聞かせください。

私は2009年の手術で胆嚢と胆管と十二指腸を、14年の手術で膵臓と脾臓を取りました。五つ内

臓がない身体ですが、今も日々仕事に打ち込んでいます。医者から「自分の健康は自分で組み立てなさいといけない」と言われ、生活を変えました。1日6回血糖値を測り、1万歩歩き、昼は1時間休み、夕方はアスレチックジムで運動。これを1日も欠かさず続けています。努力してるんですよ。おかげさまで不調もなく、元気に仕事を続けています。

私は兵庫県立美術館や「こども本の森」に、青いりんごのオブジェをデザインして寄贈しています。アメリカの詩人サミュエル・ウルマンが70代で作った「青春の詩」に「青春とは人生のある時期ではなく心の持ち方をいう」とうたわれています。「希望を心に持ち続ける限り、人間はいつまでも青春を生きられる」。私はこれに賛同し、青春のシンボルとして、いつまでも未熟で青いりんごをあちこちに置いているわけです。

95歳になっても、100歳になっても、生涯青春のりんごを胸に、希望を持ちたいものです。希望の向こうに夢がある。夢と希望の手前にコミュニティがある。そういうふうな考えたら、社会はおもしろいですよ。

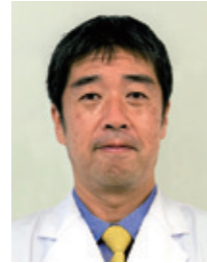


JRC OMORI HOSPITAL

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)

産婦人科部長
堀越 嗣博
Tsuhihiro Horikoshi



妊娠・出産を丁寧にサポートするために

妊娠・出産は女性や家族にとって、とても貴重な出来事です。当院では、無痛分娩や出生前診断の拡充に努め、医師・助産師ともに研さんし、常にホスピタリティを持って全力で挑んでいます。

無痛分娩を積極的に推進
当院では、これまでも無痛分娩を行っていましたが、麻酔科医が通常の病院手術管理と並行して行っていたため、対応可能な患者数に限界がありました。しかし、本年から麻酔科医の指導・サポートのもと、産婦人科医が無痛分娩の導入・管理を行い、より積極的に進めていける体制を整えています。具体的には、これまでの無痛分娩は月曜日と水曜日だけの計画出産でしたが、原則として平日の日中は毎日行えるように変更。以前は計画日より前に陣痛が来た時には対応できませんでしたが、現在は麻酔管理者と病棟状況の許す限り、予定外の無痛分娩にも対応しています。

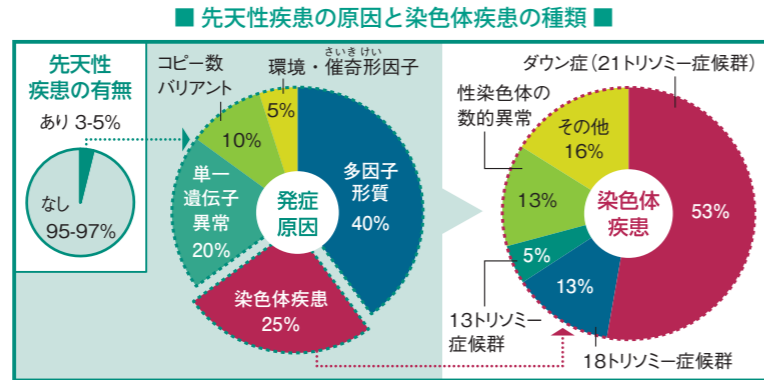
ご家族に寄り添った出生前診断
妊娠は希望と喜びである反面、実際に我が子と対面するまでに不安も混在します。この不安に対応

するために発展してきた医療が出生前診断です。当院では染色体異常を調べる出生前診断として、超音波で子宮内を観察しながら腹部から針を刺し羊水を採取して診断する「羊水染色体検査」や、4種類の血液検査と母体背景(年齢、身長、体重など)から、ダウン症と18トリソミー症候群、神経管閉鎖不全症の可能性を判定する「母体血清マーカー検査」、2種類の血液検査と首の後ろのむくみで診断する「コンバインド検査」を実施しています。また現在、「新型出生前検査」(NIPT)にも対応できるよう施設認定を申請し、準備を進めています。検査結果が陽性の場合、赤ちゃんがどのような経過をたどる可能性があるのかを説明し、正しい情報を理解いただいた上で、各家庭で熟慮いただきます。判断された選択を当院は全力でサポートし、妊娠を継続される方には、高度で専門的な母子医療を提供する周産期センターなど連携病院を紹介しています。

*母体の採血から胎児のDNAを採取し、染色体異常症の可能性を調べる検査。流産の心配なく精度の高い結果が得られます



妊娠11週の4Dエコー写真。4Dエコー検査は、形態異常を調べるためにも行われる。妊娠16週以降から行うことが多いが、当院は10～11週でも対応



無痛分娩と出生前診断

Hospital Referral



JRC MUSASHINO HOSPITAL

武蔵野赤十字病院

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

管理栄養士
黛 珠里
Shuri Mayuzumi



季節を感じる行事食

秋の食材で美味しく健康管理を!

当院では、患者さんに四季を感じていただけるよう、季節の行事に合わせて食事を提供しています。行事食は栄養バランスに留意するだけでなく、旬の食材を多く取り入れて、見た目も楽しめる工夫をしていることが特徴です。

9月は「秋分の日」に合わせて行事食を提供します。鮭や鯖を使った押し寿司、カボチャの炊き合わせ、柿の甘酢和え、練り切りという、見た目にも美味しいメニューを患者さんに食べていただきます。旬の食材は豊富に市場に出回るため安価であり、お財布事情に優しいこともメリットですが、鮮度が良く、栄養価が高く、それぞれの季節ならではの味覚を楽しめることがいちばんの魅力です。

栄養豊富な食材を食べて風邪予防
秋は収穫の季節であり、一年の中でも旬の食材が豊かな時期です。また、秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なため、夏場の疲れをとる働きがあります。さらに、「秋は甘味」という冬場に備えてエネルギーを蓄える(糖質が豊富になる)食材が多いため、これから迎える厳しい冬に備えた体作りにも役立つといわれています。

カボチャはハウス栽培により一年中出回っていますが、収穫期である夏に取り入れてからしばらく追熟した秋のカボチャは甘味が増し、βカロテン・ビタミンCが豊富で、風邪の予防が期待できます。また、秋の果物の代表格である柿もビタミンCが豊富です。意外にも、レモン1個より柿1個の方がビタミンCがたくさん含まれています。

季節の変わり目は食事での体調管理
このように、食べて美味しいだけでなく栄養も豊富な秋の食材。幅広い料理に生かすことができるので、飽きることなく「食欲の秋」を楽しむことができます。秋は涼しく過ごしやすいイメージがありますが、初秋は暑さが残り、晩秋はぐっと気温が下がるため、意外にも体調を崩しやすい時期です。秋の栄養豊富な食材をうまく取り入れて、季節の変わり目を乗り越えましょう。



秋分の日行事食(実際に以前提供したもの)



Hospital Referral

CSR活動・社会貢献活動としての献血

～献血を実施いただける企業や学校など団体を募集しています！～

東京都赤十字血液センターでは、企業や団体の皆さんに、献血バスや会議室での献血の協力をお願いしています。献血は企業のCSR活動や社会貢献活動の取り組みにもなります。また、活動を通してSDGsに貢献することができます。必要なのは「協力いただける方」と「会議室などのスペース」だけです！ぜひ東京都赤十字血液センターのホームページから詳細をご覧ください！



企業や学校での出張献血開催について

協力いただく内容

- ・会議室など室内スペースまたは献血バスでの献血実施
- ・都内13カ所の献血ルームでの集団献血協力

必要な広さ

- ・会議室など屋内スペースの場合＝80～100m²程度のスペース
- ・献血バスの場合＝献血バスの駐車スペース + 車外での献血受付・休憩場所



献血バスを配車する際の協力人数

- ・1日呼ぶ場合＝受付人数で60人以上(目安)
- ・半日呼ぶ場合＝受付人数で20人以上(目安)

実施に際しての留意事項

- ・献血の種類は全血400mL献血をお願いします
- ・費用の負担はありません
- ・実施時期などは要望を伺います

あなたの職場でも献血を実施しませんか？ **献血の4つのメリット**

- 1 献血は、患者さんのいのちを救うことができる身近なボランティア！
- 2 血液の検査結果をお知らせするので、自身の健康管理に活用できます♪
- 3 職場内コミュニケーションの場としてもgood！
- 4 継続的に協力いただいた企業を対象とした表彰制度があります！

輸血を受けた患者さんから献血者の皆さんへ「ありがとうの声」



輸血がなかったら私のいのちはないのだと思い、涙が溢れました。

ペンネーム モモちゃんさん

これまで大きな病気もせず過ごしていましたが突然、急性リンパ性白血病と診断されました。4歳の双子の子どももおり、病気を受け入れられる間もなく入院、治療が始まりました。さまざまな輸血を使用する中で、この輸血がなかったら私のいのちはないのだと思い、涙が溢れました。現在も治療中で不安になることもありますが、献血してくださった皆さまから繋いで頂いているいのちを大切に、これからは闘病していきたいと思えます。

私が病気になってからは、夫も献血に行くようになりました。皆さまに感謝の気持ちです。ありがとうございます。

献血協力のお申込先

東京都赤十字血液センター
事業推進一部 献血推進課(推進係)
電話：03-5272-3522
03-5272-3523
(いずれも平日9時～17時)

協力団体募集
↓
東京都赤十字血液センターホームページ

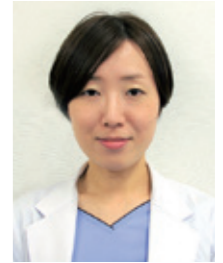


JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

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)

小児科医師
久野 はる香
Haruka Kuno



皆さんは予防接種に対してどのようなイメージをお持ちですか？「痛くて子どもがかわいそう」「何度も受診するのが大変」などさまざまな意見があると思いますが、予防接種は病気から子どもたちを守るための大切な手段です。

乳児期に接種することが大切

ワクチンを接種すると細菌やウイルスなどの病原体に対する抗体がつくられ、本当の病原体が体の中に入ってきたときに病気にかかるのを防ぐことができます。赤ちゃんはお母さんからもらった抗体によって、多くの病原体から守られています。生後5〜6カ月頃からは抗体が減少し、感染症にかかりやすくなります。それまでに予防接種の十分な効果を発揮させるためには、生後2カ月から予防接種を開始することが大切です。また、ワクチンによっては、十

ワクチンで予防できる病気から子どもたちを守るため、世界中で予防接種が行われています。予防接種とは、ワクチンを接種することで病気に対する免疫をつけて、病気にかかることを予防したり、病気にかかったとしても重い症状になるのを防ぐための手段です。本人の予防だけでなく、周囲の人への感染の広がりを防ぐ(集団予防)効果も期待されています。

接種スケジュールは計画的に

この10年ほどで出生時から2歳までに接種が推奨されているワクチンだけでもかなり種類が増えました。2024年4月にヒブ(インフルエンザ菌b型)・四種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)ワクチンに代わって五種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ・インフルエンザ菌b型)ワクチンの接種が開始されました。また同年5月に、*13価の肺炎球菌ワクチンに代わって15価の同ワクチンの接種が始まっています。スケジュールを覚えるのは大変ですが、下表を参考に計画的に予防接種を進めましょう。

分な免疫を作るために乳児期に数回の接種を要するものもあります。そのため、生後1歳までは予防接種のために複数回小児科を受診していただく必要があります。お子さんの長い人生を考えると、ワクチンで予防できる病気にかからない、かかっても軽く済ませるために大切な受診なのです。

*価数：ワクチンに含まれるウイルスの種類の数

生後2カ月から1歳になるまでの標準的な予防接種スケジュール

	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7～8カ月
肺炎球菌	1回目	2回目	3回目			
B型肝炎	1回目	2回目				3回目
ロタウイルス	1回目	2回目	3回目 5価のみ	1価は生後24週、 5価は生後32週までに終了		
五種混合(または四種混合・ヒブ)	1回目	2回目	3回目			
BCG				1回目		



予防接種のスケジュールや副反応などについて、心配や疑問があれば相談を

予防接種の大切さ

ワクチンで予防できる病気から子どもたちを守りましょう





地域住民と行う世界各国での取り組み

～インドネシアの防災事業と大洋州の気候変動対策事業～



日赤職員による救急法の講習で応急手当などを学ぶ SIBAT

赤 十字は世界191の国と地域にわたるネットワークを生かして活動しています。今回はインドネシアにおける防災事業と大洋州（主にオーストラリア）の太平洋に点在する11の島国での気候変動対策事業を紹介いたします。

インドネシアの防災事業
～コミュニティ基盤型の災害対策

インドネシアは地震や津波、洪水、干ばつ、地滑りなど自然災害の多い国である一方、地方のインフラ整備の遅れや、防災施策を実行に移せない地方行政の体制など災害への脆弱性が指摘されています。また、島々で構成された国であり、災害時にアクセスが困難な地域もあります。

そこで、日本赤十字社はインドネシア赤十字社と共にコミュニティを軸に防災に取り組んでいます。まずは村の中で防災力を高めてもらうと、村落防

大洋州の気候変動対策事業
～気候変動の脅威に若い世代の力とアイデアで立ち向かう

大洋州も、インドネシア同様あらゆる災害リスクにさらされています。特に近年は気候変動の影響を受け、サイクロンや干ばつなどの災害が強化されるとともに、海面上昇、海岸侵食、海洋の酸性化が深刻で、人びとの生活や生計に甚大な影響を与えています。



排水溝清掃活動をユース主導で実施するバヌアツ赤十字社 サント島支部ユースボランティア

災ボランティア（SIBAT）を育成。彼らはさまざまな研修を通して防災・減災への理解を深め、自身が住んでいる地域の人たちに普及する役割を担っています。

また、コミュニティの最小単位である家庭を重要視し、SIBATが家庭を訪問、避難ルートの確保や家庭内での防災の知識普及にも力を入れています。

日本赤十字社は2023年4月から3年計画で大洋州気候変動対策事業を開始しました。地域住民が持つ力に着目し、特に未来を担う若い世代の力とアイデアを生かしながら持続可能な社会づくりを後押ししています。気候変動の知識をつけ、適応・緩和の理解を深めることを目的に、「ユースのための気候変動研修（Youth）」を各国で開催。参加者は「ファシリテーター」として育成され、自国の赤十字ユースボランティアに向けて同様の研修を実施します。研修で知識をつけたユースボランティアは自分たちの地域に持ち帰り、できることを考え、話し合い、実行に移しています。

バヌアツ赤十字社では度重なる洪水や家屋浸水の被害を軽減するため、排水溝が詰まらないよう地域で清掃活動に取り組み始めました。サモア赤十字社では、地域訪問の際に環境負荷が少なく燃料費・メンテナンス費も安価な自転車を使用。車よりも利便性が高まり、未舗装路の多さからこれまでアクセスが困難だった家庭や災害弱者層への訪問にもつながり、水や物資の配布、救急法講習の開催などが実現しています。

それぞれの地域に合わせて若者主導での行動変容が始まっています。

※毎年12月に実施の募金キャンペーン「海外たすけあし」でご協力いただいたご寄付で、上記のような各支援事業を行っています。

武蔵野赤十字保育園

年に一度の大冒険 「おたのしみ会」開催！



みんなで食べるお弁当おいしいね！

ホールでのパーティーにみんなワクワク

大きい葉っぱやお花がいっぱいの不思議な秘密基地

6月、5歳児クラスの子どもたちが楽しみにしていた「おたのしみ会」を行いました。この日は普段よりも少し長い時間を保育園で過ごし、1日を通してさまざまな遊びや食事を楽しめます。保育士たちも張り切って準備を行いました。午前中はホールでの探索ごっこからスタート。秘密基地に入るためのアイテムを探しにみんな大はしゃぎ。お昼ごはんは、お家から持ってきたお弁当をみんなでホールで食べました。普段は各クラスで給食を食べるため、いつもと違う雰囲気にワクワクする様子が見られました。

行事を通じて、子どもたちの成長を実感

午後は秘密基地探検をしました。普段は保育室として使用している部屋が、不思議な空間に大変身。薄暗い部屋に緊張気味な子どもたちでしたが、秘密基地から出てくると「楽しかった～！」と笑顔で言ってくれました。1日の最後はパーティー会場で夕食。かわいく飾りつけられたホールでおいしい給食を食べ、楽しい時間を過ごしました。

当園では季節ごとにさまざまな行事を準備しています。行事での経験を通してみんなの笑顔と成長を見られることを、職員一同楽しみにしています。

赤十字子供の家

食事をより楽しくする 新たな取り組み



当 園では、食事の時間が笑顔こぼれる楽しい時間になるように、温かい食事を提供することや、旬の食材を取り入れることを心掛けています。

これまででは、栄養士が栄養計算をし、嗜好調査を取り入れた献立を立て、すべてのお部屋で同じ食事を提供してきました。そのため、「今日はこれが食べたい」という声にすぐに応じることが難しく、年齢層によって違う好みをどう取り入れるかという悩みもありました。そこで、ことしの4月から始めたのが、より家庭的な食事づくりです。

食べたいものを相談してメニューを決める

新しい取り組みでは、お部屋ごとに子どもたちと職員と一緒に食材を注文したり、スーパーで買い物をしたりして、相談しながら献立を決めます。最近は子どもたちと職員の間で、「何を頼もうか」「この食材から何ができる？」といった食に関する話題も増えてきました。

調理が苦手な職員もいますが、「簡単なものから作ってみよう！」というスタンスで、栄養士や調理員にアドバイスをもらったり調理実習などを受けたりしながら学び、食育を通して子どもたちと関わっています。



ある日の夕食

とってもおいそうで嬉しいね！

一緒に買い物

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」掲載奉仕団の紹介

東京都フレイル 地域支援赤十字奉仕団

結成年月日 | 令和 6年 3月 15日

団員数 | 82人(令和6年4月時点)

概要

高齢者が増えている現代社会において、誰もが安心して住み慣れた地域で生活できるように、フレイル※対策に焦点をあてた赤十字奉仕団。渋谷区内にある社会福祉法人パールを会場として週に3回、活動を実施している。主に高齢者を対象にフレイル予防の体操を行い、お昼の後は専門知識を持った講師指導の下、書道、茶道、音楽、お話し会、英語、数独、麻雀などのアクティビティを定期的で開催している(事務経費として参加費1,000円＋クラスによって材料費実費)。

※フレイルとは、加齢に伴い運動機能や認知機能が低下する「虚弱状態」のこと



体を動かしながら暗算まで行う体操などで、元気にイキイキ!



書道の活動は毎週金曜日個別にアドバイスを受けて楽しみながら技術を磨きます

団員の声

私たちは、高齢者の孤立・孤独を防ぐために活動を行い、住民が支え合う地域づくりを促進しています。参加される皆さんがみるみる元気になる姿を見ると、とても励みになります。ふれあい、生きがい、たすけあいを目標に、老化予防活動を互いに楽しんでいます。今後は、高齢者の多い地域のマンションなどにも出張して、フレイル対策のプログラムを実施したり、子どもと高齢者の世代を超えた交流を行ったりして、みんなが元気に年を重ねられるよう支援していきたいと考えています!

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.42

2024年9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



電子ブック

■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がありますので、予めご了承ください。

年3回発行(5月・9月・1月)

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・献血バスなど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)。

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



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



@nissekitokyo



@redcrosstokyo

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>



フレイルとは、加齢により心身が疲れやすく弱った状態を意味する言葉で、そんなフレイルを予防することが健康に楽しく生きることにつながります! 今号では、そんな健康をレポートしている奉仕団に突撃! 利用される方も奉仕団の方も皆さんとってもハワフルで圧倒されました! 和気あいあいとした雰囲気をお裾分けいたします☆

行け! レポーターオカモト★日赤とつげきレポ

-Vol.36 東京都フレイル地域支援赤十字奉仕団 編-

フレイル予防の多様なアクティビティ!!

レポーターオカモトと一緒に挑戦!!

まずは手から始めて...

体操

みなさん椅子に座って足こぎ体操も楽々!!

太極拳

すごいダイナミックな動きだ!!

書道

茶道

音楽

数独

ランチを食べながらのおしゃべりも楽しい!!

仲間と交流することでたくさんの刺激があるんだ。

みなさん最高の笑顔でとてもイキイキとしていて、私も元気をもらいました!!

END

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。

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

※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、法人および団体の皆さまを掲載しています

●千代田区 上山 亮介 170万円 三枝 憲晋 20万円 赤木 弘資 10万円 太田 和範 10万円 宮島 昭夫 10万円 玉川衛材(株) 4,000万円 (株)朝日写真ニュース社 40万円 (株)官庁通信社 30万円 翔和建物(株) 20万円 中白マテリアル(株) 20万円 (一財) 寧波旅日同郷会 20万円 日本エンゼル(株) 17万円 (株)アルファ 10万円 インバラ・プラチナム・ジャパン(株) 10万円 国際総合企画(株) 10万円 サンベック(株) 10万円 ハートインターナショナル(株) 10万円	●東京都山勝 10万円 ●目黒区 青柳 春恵 10万円 ●大田区 池野 公脩 100万円 神谷 信行 100万円 大西 さくら 50万円 川野 順也 50万円 陳 月嬌 10万円 (宗)蓮光院 100万円 嵯峨電機工業(株) 10万円 ●世田谷区 小嶋 淑子 100万円 高橋 隆 100万円 谷村 将光 100万円 野村 貴士 100万円 栗山 恵美子 50万円 小川 潤一 40万円 宮川 藤六 38万8,560円 棟田 裕幸 35万円 小嶋 召子 20万円 陽田 永一郎 11万円 郡山 智行 10万円 古村 智子 10万円 セレクトカンパニー(株) 50万円 DRAGON GYM東京 10万円 みその商事(株) 10万円 宮瀬コーポレーション(株) 10万円 匿名 100万円	●サックス 300万円 サイズエリア(株) 50万円 中里建設(株) 50万円 日本運輸(株) 50万円 ●葛飾区 由井 克昌 100万円 石川生コン(株) 30万円 神田製作所 八親会 会津 和俊 10万円 ●江戸川区 嶋田 慶三 10万円 (株)水域ネットワーク 20万円 (株)新日本エステート 10万円 ●八王子市 高津戸 道夫 20万円 福平 敏行 20万円 磯間 勉 11万円 児島 イツエ 10万円 小星 彰 10万円 Siシナジーテクノロジー(株) 30万円 ●立川市 中村 智英子 200万円 寺口 茂 10万円 中村建設(株) 100万円 ●武蔵野市 丸山 浩 200万円 泉 並木 30万円 渡辺 多津男 10万円 昭研工業(株) 10万円 ●三鷹市 柿澤 康子 10万円 笠岡 俊男 10万円 志賀興業(株) 20万円 ●青梅市 浜中 教孝 20万円 千葉 正敬 10万円 三和工機(株) 30万円 ●府中市 直井 忠行 100万円 匿名 100万円 ●昭島市 小山 善治 15万円 ●調布市 ユウキ食品(株) 40万円 ユウキフーツシステム(株) 30万円 (株)オリブドゥリュック 20万円	●町田市 神蔵興業(株) 100万円 ●小金井市 五師 功仁 10万円 ●小平市 榎元 俊之 20万円 ●日野市 一ノ瀬 妙子 10万円 牛尾 方信 10万円 ●東村山市 中村 豊一 20万円 ●国分寺市 山宮 亨 10万円 ●国立市 芦間 靖彦 30万円 田和 聡子 10万円 ●清瀬市 コーヒーハウスのぼ 森尻 安夫 10万円 ●東久留米市 (株)松川物産 10万円 ●武蔵村山市 河合 統司 20万円 河合 英子 20万円 衛ワタヤ 10万円 ●多摩市 田口 久志 100万円 京王電鉄(株) 217万935円 ●稲城市 中西食品(株) 10万円 ●羽村市 羽村 香 30万円 ●あきる野市 花上 千恵子 50万円 ●西東京市 保谷 カヨ子 10万円 (衛)スタジオ・トゥインクル 30万円 ●埼玉県 (株)クリスティ 30万円 ●千葉県 (株)ドリームワン 10万円 ●長野県 小澤 昌子 50万円 ●一 小野 友樹 -
●中央区 小野 進之介 20万2千円 高崎 勝之助 10万円 田村 恵津枝 10万円 ジャパンパイル(株) 50万円 日正海運(株) 10万円 日本カーボン(株) 10万円 (一財) 日本ダム協会 10万円 富士電気興業(株) 10万円 住友化学労働組合 10万円 ●港区 匿名 50万円 神作 麻紀 50万円 中江 宏 50万円 (株)シェイビーホンダーエージェンシス 100万円 全日空商事(株) 56万1,635円 Miles Japan(株) 35万3,254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 30万円 (株)プライム・オリジンス 30万円 (株)あすなる 10万円 (株)オカモトヤ 10万円 教連寺 10万円 (株)工業市場研究所 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 ●DESMAS -	●杉並区 田村 孝夫 100万円 外川 信晃 50万円 水口 慎一 50万円 岡部 好延 20万円 近喰 ふじ子 20万円 遠藤 美代子 10万円 秦 成夫 10万円 (株)システム総合研究所 25万円 (宗)観泉寺 10万円 (株)田久保工業 10万円 人仁の会 64万221円 ●豊島区 桑原 涉 20万円 白倉 淳 10万円 首都開発(株) 70万円 住友機材(株) 30万円 (衛)今関紙工業 10万円 ●北区 瀬田 恵美子 100万円 片岡 義男 18万円 入澤 淳子 10万円 鈴木 啓三 10万円 ●荒川区 玉置 和子 500万円 根津鋼材(株) 100万円 ●板橋区 瀬戸川 睦人 100万円 森田 10万円 日本興志(株) 10万円 (衛)エヌティ・エイト 40万円 (医)櫻美会石川医院 10万円 大協電業(株) 10万円 ●練馬区 泉 次夫 100万円 横山 浩之 100万円 齊藤 洋子 12万5,000円 青木 嘉仁 10万円 内田 正弘 10万円 田中 延幸 10万円 松本 伊織 10万円 山崎 錦夫 10万円 オリエント通信(株) 30万円 (株)角産 20万円 （株）長倉工芸 20万円 ●足立区 高塩 和夫 100万円 中馬 忠一郎 10万円	●武蔵野市 丸山 浩 200万円 泉 並木 30万円 渡辺 多津男 10万円 昭研工業(株) 10万円 ●三鷹市 柿澤 康子 10万円 笠岡 俊男 10万円 志賀興業(株) 20万円 ●青梅市 浜中 教孝 20万円 千葉 正敬 10万円 三和工機(株) 30万円 ●府中市 直井 忠行 100万円 匿名 100万円 ●昭島市 小山 善治 15万円 ●調布市 ユウキ食品(株) 40万円 ユウキフーツシステム(株) 30万円 (株)オリブドゥリュック 20万円 ●町田市 神蔵興業(株) 100万円 ●小金井市 五師 功仁 10万円 ●小平市 榎元 俊之 20万円 ●日野市 一ノ瀬 妙子 10万円 牛尾 方信 10万円 ●東村山市 中村 豊一 20万円 ●国分寺市 山宮 亨 10万円 ●国立市 芦間 靖彦 30万円 田和 聡子 10万円 ●清瀬市 コーヒーハウスのぼ 森尻 安夫 10万円 ●東久留米市 (株)松川物産 10万円 ●武蔵村山市 河合 統司 20万円 河合 英子 20万円 衛ワタヤ 10万円 ●多摩市 田口 久志 100万円 京王電鉄(株) 217万935円 ●稲城市 中西食品(株) 10万円 ●羽村市 羽村 香 30万円 ●あきる野市 花上 千恵子 50万円 ●西東京市 保谷 カヨ子 10万円 (衛)スタジオ・トゥインクル 30万円 ●埼玉県 (株)クリスティ 30万円 ●千葉県 (株)ドリームワン 10万円 ●長野県 小澤 昌子 50万円 ●一 小野 友樹 -	

(敬称略・順不同)

赤十字 Supporters

行き先・使い道が分かる寄付で 企業として社会貢献を行っています

玉川雅之さん(玉川衛材株式会社代表取締役社長)

私 が5代目社長を務める
玉川衛材株式会社は、

明治32(1899)年に衛生材料
加工业として創業して以来、医

薬品・医療用品・衛生雑貨の製
造・販売を展開してきました。

赤十字と弊社との関わりは、
1988年にさかのぼります。

私の父である先代社長が、日本
赤十字社東京都支部に寄付をし

たのが始まりで、以来長年にわ
たって寄付を続けてきました。

そうした中で、2021年度か
ら寄付金を増額しました。これ

は、赤十字への寄付はその行き
先・使い道が分かる点が良いと

考えたためです。紛争・災害・
病気などで苦しむ人を救う赤十

字を支援することは、予防・衛
生分野での健康で幸せな社会づ

くりへの貢献を掲げる弊社の理
念にかなうものです。

また、日本赤十字社への寄付
は税制上の優遇措置が受けられ



3回目となる紺緞褒章(国家表彰)を受ける



2023年9月に行われた防災セミナーの様子。応急手当
をテーマに、社員約70人が参加した



「予防・衛生分野に取り組む会社として、今後も赤十字の活動を支援
していきたい」と語る玉川さん

ます。公共性の高い赤十字への
寄付は、企業の社会貢献とい
う面からも意義のあること
だと思えます。今後も末長く
寄付を継続していきたいと考
えています。

22年からは、東京都支部の
方を講師に迎えての防災セミ
ナーを年に1回行っています。

防災セミナーには全社員が参
加し、22年にはAEDの使い
方を、23年には応急手当をテ
ーマに、弊社も販売しているガ
ーゼ包帯や三角巾の使い方を学
びました。

セミナー実施後のアンケー
トでは「初めてAEDを使う機
会を得て勉強になった」「ガ
ーゼ包帯や三角巾の使い方を学
んだので、いざという時に応
急手当を行えるようにしたい」と
いった感想が寄せられました。
セミナー以外にも、献血
に携わる「血液センター」や
児童養護施設「赤十字子供の
家」を見学する機会をいただ
き、赤十字の幅広い活動につ
いて学んでいます。

今後も予防・衛生分野に取
り組む企業として、赤十字の
活動を応援していきたいです。

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。



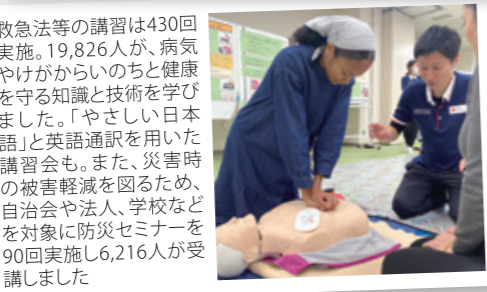
地域赤十字奉仕団38団(16,877人)、青年学生赤十字奉仕団16団(479人)、特殊赤十字奉仕団18団(777人)が、ボランティア活動の多くを再開。上野動物園や横田基地日米友好祭での「迷子相談ボランティア」やポッチャを活用した地域交流などを行いました



令和6年能登半島地震に際し、東京都支部からは医療救護班7班、日赤災害医療コーディネートチーム4班、こころのケア調整員2人、こころのケア班2班、ロジスティクス支援要員6人を派遣。避難所での巡回診療など行いました。また、救援物資の配布など、幅広い支援活動を展開しました



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629校(園)にのぼり、185,481人のメンバーそれぞれが社会貢献に向けて「気づき」「考え」「実行」しました



救急法等の講習は430回実施。19,826人が、病气やけがからのちと健康を守る知識と技術を学びました。「やさしい日本語」と英語通訳を用いた講習会も。また、災害時の被害軽減を図るため、自治会や法人、学校などを対象に防災セミナーを90回実施し、6,216人が受講しました

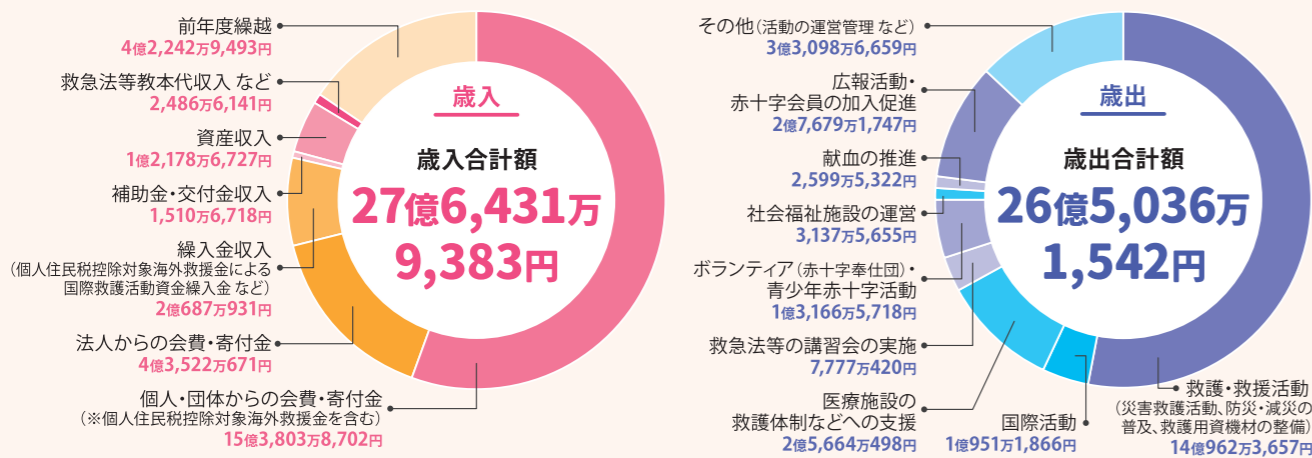
令和5年度は、コロナ禍で停滞していた社会・経済活動の回復に合わせて、これまで実施を見合わせていた赤十字奉仕団や青少年赤十字メンバーによるボランティア活動、救急法等の講習、防災セミナーなど、多くの赤十字事業を再開することができました。

また、令和6年1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震では、全国の赤十字が総力を結集し、切れ目のない支援活動を実施しました。変わりゆく被災地のニーズに対応し、今なお、多岐にわたる被災地支援を行っています。

皆さまからお寄せいただいた活動資金が、これら活動の実現につながりました。今後とも、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。

令和5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、心より感謝申し上げます。



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!

A. 1名様

安藤忠雄さん著『いたずらのすきなけんちくか』(サイン入り)
世界的な建築家安藤忠雄さん初の絵本。安藤さんの建築に対する考え、実際に携わった建築も絵本中に出てきます。子どもも大人も読みごたえのある作品です。

B. 10名様

フェミルテ「デリケートボディウォッシュ」
玉川衛材株式会社
きめ細かいなめらかな泡で、デリケートなお肌のおいの元になる汚れやべたつきをやさしく落とす泡タイプのボディウォッシュです。全身にお使いいただけます。

C. 5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

キリン メッツプラスレモンスカッシュ
東京キリンビバレッジサービス株式会社
爽やかなレモンの香りと強炭酸でフレッシュ。機能性表示食品のレモンスカッシュ。

E. 3名様

キリン イミューズ ヨーグルトテイスト
東京キリンビバレッジサービス株式会社
プラズマ乳酸菌の働きで、免疫機能の維持をサポート。すっきりとした甘さのヨーグルトテイスト。

F. 5名様

ハートラちゃん
パイロットボールペン4色+シャープペン
株式会社日赤サービス
ハートラちゃんのイラスト入り、4色インク(黒・赤・青・緑)+シャープペンの便利な多機能ボールペンです。
ボール径:0.7mm/シャープ芯:0.5mm

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11月30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きます場合があります
※製造状況などによりプレゼントの内容が変わる場合がございます

WEBフォーム

<https://forms.office.com/r/xWD1iMtEyn>

はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項①~③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本誌で良かった記事 ⑩本誌の感想 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.41)



やさしい日本語の特集がためになりました。外国の方に限らず日本語が母国語の人同士でも、やさしい日本語の方が格段に伝わりやすいことがあると思います。他者とのコミュニケーションを考えるための一助になりました。

LiLiCoさんのインタビューを読み、下積み時代の苦労など初めて知りました。苦労を表に出さず、何事にも前向きな姿勢に親近感が湧きました。 東京都・50歳・男性(akiba:F 献血ルーム)

能登半島地震は年始早々の災害で、帰省された方も多くいらっしゃったと思うので心を痛めました。その中で日本赤十字社の活動について知ることができてよかったです。今後も頑張ってください。

東京都・46歳・男性(ハチ公前献血ルーム)

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

第35回

赤羽

2019年11月に赤羽を訪れた。台風19号が東日本の広範囲に大きな被害をもたらしたのは、その約ひと月前。12年ぶりに閉じられた岩淵水門が隅田川流域を水害から救ったと知り、訪れてみたいと思った。

静かな川面にきらきらと反射する光。その傍らに建つ水門の巨大な扉には泥や植物が大量に付着し、周辺地域を守った水との戦いの激しさを物語っていた。

奥秩父・甲武信ヶ岳こしがたけに源を発する荒川の終端、この岩淵水門から東京湾までが人工の川だということを、この時初めて知った。

現在の隅田川にあたる旧荒川はその名の通り「荒ぶる川」で、蛇行する流れ故に度々洪水を起こしていたそうだ。1910年の大洪水を機に、明治政府による治水事業の一環として人工河川「荒川放水路」の建設が始まった。

延べ労働者数は310万人、掘削した土砂は東京ドーム約18杯分。幾多の困難を伴う大工事を経て、1924年に旧岩淵水門（通称・赤水門）が完成、通水式が行われた。それから100年間、1982年に現在の岩淵水門（通称・青水門）へと引き継がれながら、水門と放水路は流域を守り続けている。

一方で、近年は『流域治水』という取り組みが始まっているという。

流域全体に関わる国や自治体・周辺住民などが連携・協働し、気候変動により増え続ける水害のリスクに備えるというものだ。

100年前とは異なる自然環境に correspond するように、防災のあり方もしなやかに形を変えている。

普段何気なく目にしてる風景であっても、それぞれ必ずへそうなるに至った歴史を内包している。そしてその歴史は、未来を考えるきっかけやヒントを与えてくれる。

だから今日も、ものをゆっくり丁寧にしながら歩こうと思う。カメラを持っていてもいなくても。

いま目の前にある存在のことを、少しでも良く知るために。



+ 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」。東京をく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。東京の写真を取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/>

カラダとこころに効くレシピ

Vol.3



これからの行楽シーズン、自然に癒しを求めキャンプに行く人も多いのではないのでしょうか。野外での生活に対処する術が詰まっているアウトドアキャンプはまさに「防災」そのもの！アウトドアのスキルは災害時にとっても頼りになります。楽しみながら簡単に作れていざという時にもたためる、そんなレシピをご紹介します！

高密度
ポリエチレン製の
袋を準備しましょう

キャンプでも使える“防災メシ”レシピ

袋調理のポイント！

- 袋を通して調理するため、直接手に触れず衛生的
- 袋のまま食べれば、お皿いらず！
- 1つの鍋で多様なメニューを加熱することで時短にも

🍚 袋ごはん

作り方

- 1 高密度ポリエチレン袋に無洗米と水を入れ30分おく
- 2 袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方で固く結ぶ
- 3 鍋にお湯を沸かし、2を入れて30～40分加熱する
- 4 鍋から取り出し10分蒸らしたら完成

材料(2人分)

- 無洗米 …… 1合
- 水 …… 200ml



🍚 袋でハヤシライス

作り方

- 1 高密度ポリエチレン袋に材料をすべて入れる
- 2 袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方で固く結ぶ
- 3 鍋にお湯を沸かし、2を入れて20分加熱する
- 4 鍋から取り出し盛り付けたら完成

材料(1人分)

- 牛肉 …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2玉
- 水 …… 200ml
- ルウ …… 適量

🍠 袋でじゃがバター

作り方

- 1 高密度ポリエチレン袋にじゃがいもを入れる
- 2 袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方で固く結ぶ
- 3 鍋にお湯を沸かし、2を入れて30～40分加熱する
- 4 じゃがいもに火が通ったことを確認したら鍋から取り出し、お好みでバターや塩こしょうで味を調えたら完成



材料(2人分)

- じゃがいも …… 3個
- バター …… 適量
- 塩、こしょう …… 適量

協力 健康・栄養赤十字奉仕団(広島県) 栄養士 中下 涼

