

東京都赤十字功労表彰受章者 受章おめでとうございます

令和5年度 奉仕団金柁支部長感謝状 ▶ 矢崎 忠久 (文化連盟)
奉仕団銀色有功章 ▶ 羽田 譲 (高円寺)

敬称略、順不同
カッコ内は所属分団



令和5年度 活動報告



▲PRパネル展示
(駅頭キャンペーンと同時開催)



▲奉仕団研修会 (視察)

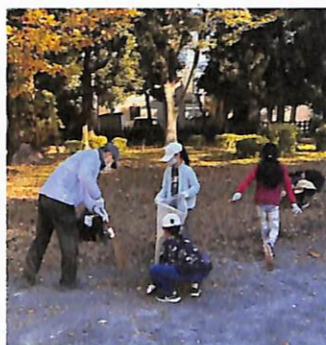
名称	日にちなど
駅頭キャンペーン	5月9日
PRパネル展示	5月9日
奉仕団総会	5月25日
奉仕団研修会(視察)	10月19日
災害時調理法研修	11月2日
すぎなみフェスタ(献血奉仕) ※初参加	11月4日
杉並区総合震災訓練	11月11日
杉並第二小学校との清掃活動	11月13日・14日・16日
防災フォーラム2023	12月3日
ボランティアフェスティバル	3月2日(予定)
献血奉仕	4月、5月、9月、10月、 2月(予定)
手芸奉仕	毎月第3木曜日 計10回(予定含む)
奉仕団委員会	4月、6月、9月、12月、 2月(予定)



▲手芸奉仕



▲防災フォーラム2023



▲杉並第二小学校との清掃活動



▲災害時調理法研修



▲献血奉仕(すぎなみフェスタ)



▲杉並区総合震災訓練

温故備震

～ふるきをたずね明日に備える～

視察研修で日赤の本社を訪問した際、関東大震災100年特別企画展で出会った言葉です。関東大震災を経験した先人たちの取り組みをふりかえりつつ、明日の災害に備える。私たち杉並区赤十字奉仕団はこの言葉を大切にしていきたいと思えます。

※関東大震災100年特別企画展「温故備震」の内容は赤十字WEBミュージアムでご覧になれます。

編集後記

●研修を通して学ぶことの大切さがお伝えできるよう掛けました。(石田) ●紙面を通して、楽しみながら学ぶ奉仕団の活動内容や雰囲気を知っていただけると幸いです。(関) ●高円寺駅北口での献血には大勢の方が。事前の「献血のおねがい」ポスターの効果もあったのではと思います。ありがとうございました。(坂爪) ●新奉仕団員と共に研修に参加し共に学びました。(長澤) ●学んだ知識を広報誌を通して皆様にお伝えし、それを又、拡げて下さることを念じつつ編集に加わられたことを感謝します。(山本) ●今まで学んできた知識を、事あるごとに復習するのも大事なことだと思います。(滝沢) ●「災害時調理法」は普通の生活でも袋1つで調理ができるので、是非活用ください。(谷口)

編集委員

編集委員長：石田悦実
編集委員：関明子・坂爪璋子・
長澤百合子・山本すみえ・
滝沢桂子・野田道子・
谷口悦子

発行責任者：矢崎芳子



杉並区赤十字

奉仕団だより

〈赤十字国際標語〉

人間を救うのは、人間だ

赤十字七原則

道平立立仕一性
人公中独奉単世 界 性

「赤十字奉仕団員の信条」

- 一、すべての人々のしあわせをねがい、陰の力となって人びとに奉仕する。
- 一、常にくふうして人びとのために、よりよい奉仕ができるよう努める。
- 一、身近な奉仕をひろげ、すべての人びとと手をつないで、世界の平和につくす。

「知って、出来ることから」

杉並区赤十字奉仕団 委員長

矢崎 芳子



新年をお健やかに迎えのことに存じます。奉仕団員の皆さんのおかげで、何とか以前の活動に戻れた気が致します。地域の方々の力強いご支援と団員皆さんの快い参加とご協力があったこそこの活動です。

水害・火災・地震と自然災害のニュースで心痛める事の多い中で「応急手当の講習・災害時の食事等講習・健康生活支援講習」にと以前の活動に戻りたいと取り組んでまいりました。

私達の伝えたい事のひとつが災害時の食事でした。新しい団員も参加し、「温かい食べ物を」の共有ができたことがうれしく思われたことです。地域にも少しずつ広まれば良いなと思っております。

バスを利用した研修では、血液センター見学を行いました。奉仕団としては久しぶりの訪問です。以前より充実した内容の研修を受講でき、献血の大切さ・必要性を再認識いたしました。庁舎ロビーでの献血が行われるのが待ち遠しく感じられます。

杉並区赤十字奉仕団員も、ご多間にもれず高齢化してきています。しかし新しい人達に協力を得ながら、三角巾を使った応急手当・健康生活支援・災害時に役立つ生活小物(新聞紙で作るスリッパ)等の伝えられる事があります。楽しみながら奉仕団活動が続けられる事を願っております。

杉並区赤十字奉仕団へのお誘い

～あなたも一緒に活動してみませんか?～

私たちは、献血奉仕・防災食講習・裁縫奉仕など地域で活動しています。一人ひとりの小さな行動が大きな力につながります。できることをできるときに、あなたも参加してみませんか?



問合せ先：杉並区赤十字奉仕団事務局



▲日本赤十字社本社にて

第41号 令和6年1月発行(年1回発行) 発行：杉並区赤十字奉仕団
事務局：杉並区保健福祉部管理課地域福祉係 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎03-3312-2111(代)



私たちの活動が もたらすもの



私たち杉並区赤十字奉仕団の活動は多岐にわたりますが、その活動は必ず「人」につながっています。人の命を守ること。被災者に安心を与えること。今号では私たちが行っている活動の「つながり」についてご紹介します。

血液のゆくえ

私たちの主な活動の一つに、献血でのボランティア活動があります。皆さんからの善意によりいただいた血液がどのように患者さんのもとに届くのかを学ぶのは大切なことです。10月19日、血液センターを訪問し、血液から血液製剤になる過程などを見学してきました。



献血で集められた血液は、けがをしたときの輸血に使用するのとは全体がわづかで、ほとんどはがんなどの病気の治療に使用されるそうです！



血液の特性

1 人工的に造ることができない	2 長期間保存ができない 赤血球は 20日程度 血小板は 4日程度
-----------------	---

常に、健康な人々からの献血によって輸血に必要な血液を確保する必要があります

血液は人工的には造れない！
そして、**献血の量には限りがある**…
だから、1年を通して多くの方の継続的な献血へのご協力が必要なのです。

- ・大切なのは「若い人の献血が必要」なのだ、ということを感じた。
- ・輸血用血液製剤は成分によって有効期間が異なる(4日～1年間)ことが分かった。

参加者の声から

この研修を経て、私たちは献血のボランティアとして、その大切さをアピールしていきたいと思えます。

杉並区赤十字奉仕団は今年度も杉並区役所、荻窪、高円寺駅前、すぎなみフェスタなどの献血会場でボランティア活動を行いました！

食は力～災害時調理法研修

食は災害時においても大切なもの。食事がおいしく食べられることは、過酷な状況にあっても明日への生きる力につながります。災害時にハイゼックスやアイラップ(高密度ポリ袋)を使って「簡単に」「おいしく」食べられる方法を学びました。



炊飯はハイゼックスにお米と水(ウーロン茶、麦茶、ジュースなどでも代用可)を入れて空気を抜きながら封をし、30分ゆでるだけ。

研修参加者アンケートから



- ・身近にある食材で簡単に料理できるのでとても役に立った。
- ・災害時には温かいものが食べられるだけでありがたいと思う。
- ・短時間で簡単にできるので、家族・子どもたちと一緒に料理したい。
- ・平常時から調理をして、非常時に備えたいと思った。
- ・お米もおかずも一つの鍋で作れることがわかった。

つくってみよう！簡単！おいしい！レシピ

袋に入れてゆでるだけ！超簡単！

油を使わないのでヘルシー！

ゆでた後、袋に入れたまま巻きずしで型を整えたらだて巻きのような出来上がり！

いかと里芋の煮物

材料(1人分): いか煮缶詰 1/2缶、里芋(中70g) 1個、出し昆布適量(みそ汁の出しを取った後の昆布を刻み入れる)

- ・里芋は皮をむき、大きさをそろえて切る。いか煮缶詰はつゆごとハイゼックスに入れる。
- ・ハイゼックスに里芋と出し昆布を入れ、空気を抜きながら口をしっかり結ぶ。
- ・湯を沸かした鍋にハイゼックスを入れ、20～30分ゆでる。ハイゼックスが浮かんできると、均等にゆで上がるように落とし蓋や金ザルで押さえる。



ミートローフ風ハンバーグ

材料(1人分): 合挽肉 100g、玉ねぎ中 1/6個、卵 1/4個、パン粉・牛乳・塩コショウ・ケチャップ・ソース適量、ナツメグ少々

- ・玉ねぎをみじん切りにする。
- ・アイラップに合挽肉を入れナツメグ、塩コショウをしてこね、その中に玉ねぎ・パン粉・牛乳を入れこねる。
- ・成形し、空気を抜きながらアイラップの口をしっかり結び、湯を沸かした鍋に入れ、ふたをする(落とし蓋や金ザルで押さえる)。
- ・30分が目安。



厚焼き風だし巻き卵

材料(3人分): 卵3個、ストレートつゆ・砂糖各大さじ1

- ・アイラップに卵を入れ溶く。
- ・卵の中に調味料を入れてかき混ぜる。
- ・空気を抜きながらアイラップの口をしっかり結ぶ。
- ・お湯を沸かした鍋にアイラップを入れ、20分間ゆでる。
- ・ゆであがったら熱いうちに形を整える(ラップや巻きずしで巻いて形よくする)。

※袋の中に空気が残っていると破裂する場合があるので注意してください。
※アイラップをゆでる場合は鍋底に耐熱皿を置いてください。

Note 学んだこと

血漿分画製剤※

※血液製剤のひとつ。血液の血漿(液体成分)に含まれる、各成分をそれぞれ分離・精製したものである。

免疫グロブリン製剤

重症感染症、ある種の神経疾患、川崎病などに使われます。

アルブミン製剤

やけどやショックなどに使われます。

血液凝固第Ⅷ因子製剤

血友病などに使われます。

800mLの輸血に必要な献血者数



400mL 献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上する！