



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。



高齢者の孤独感を癒し、コミュニケーションを改善するあかちゃん型・アザラシ型のロボット
(国立障害者リハビリテーションセンターにて)

詳しくは
2～3面を
ご覧下さい！

「つなげる」

杉並区赤十字奉仕団
委員長 石田悦実



謹んで新春をお祝い申し上げます。

7年度より委員長を務めさせて頂くことになりました。

近年、気候変動による環境変化など、さまざまな課題への対応が求められています。こうした中、地域に根ざした奉仕活動を通じて、人と人とのつながりの大切さを改めて実感しています。

私たち奉仕団は「信条」を軸に支援の一端として活動をしてまいりたいと思います。

これからも皆様のご協力ご支援をお願い申し上げます。

日赤って何しているの？

災害時の救護・救援活動や国際的に医師を派遣したり、災害から身を守る取り組み、心のケア、救急法などの講習会の開催、献血活動を行っています。

皆様からのご支援で、多くの方々が救われるよう思いが繋がっています。

詳細は日赤ホームページへ！



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・手芸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



人が支え合う 安全・

研修

国立障害者リハビリテーションセンター

国立障害者リハビリテーションセンターで、特に認知症高齢者を中心とした高齢者の生活に役立つ福祉機器を見学しました。多種・多様な福祉機器をたくさん見ることで、高齢化、認知症になっても安全に、豊かな心で過ごせるのだと安心しました。人はひとりではありません、みんなの力が大事ですね。

<参加者の感想から>

- ※いろいろな障害に対する機器を見学して、あらゆることに対応していると思いました。車椅子の方のためのトイレとお風呂には驚きました。よい機会をいただきました。
- ※実際に福祉機器を利用する時は、通販で購入できることやスマホ連携できること等、日頃から色々な知識が必要なることを知り、今後の役に立つと感じました。
- ※多様な障害に対応した福祉機器がこんなにもあることを知り、大変心強く感じました。また、これらの機器は障害者のためだけでなく、介護やサポートする人の負担も軽くなるのではと改めて意識しました。

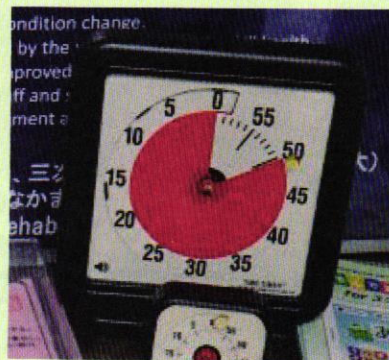
見学させていただいた様々な福祉機器などを見て、特に感銘を受けたものを紹介します。



車いすブレーキ

立ち上がると自動でブレーキがかかり安全に座れます

アラーム付き
薬入れ
服薬時間になると教えてくれます



タイムタイマー
時間を視覚的に確認します



スケジュールカレンダー

大きな文字で日付、曜日、



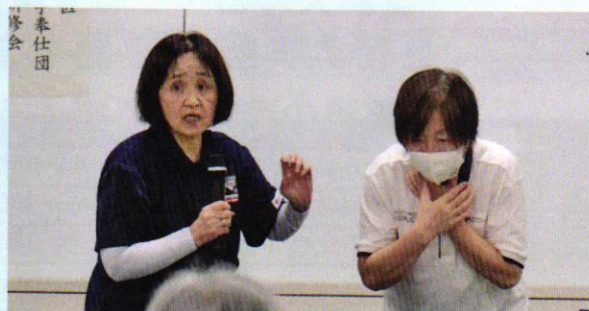
メガ曜日
日めくり
曜日表示が
一目でわか

安心な社会のために



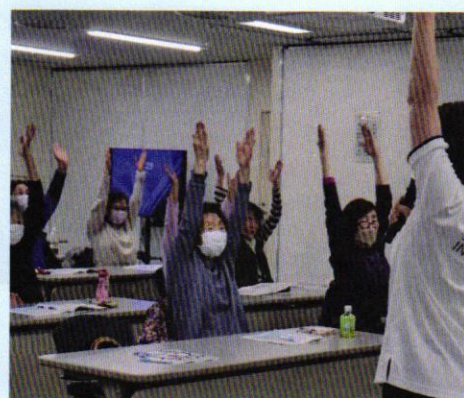
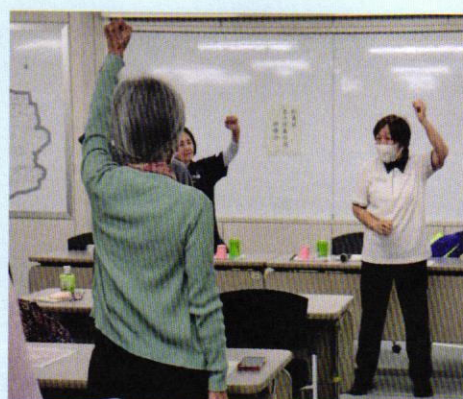
ンダー
時刻が読めます

波時計
大きく
ります



左：新田指導員、右：小澤指導員

講座



簡単な体操で、筋力を高める体操を教わりました。名付けて「貯金→貯筋体操」。
お金の貯蓄も大事ですが、筋肉を貯筋しましょう！

日本赤十字社東京都支部・健康生活支援講習指導員の新田明美氏と小澤紀子氏より、「高齢者に起こりやすい事故の予防と手当」についてのお話と、実技「貯筋体操」を受講しました。

事故の多くが家の中で発生しており、特に転倒・転落、やけど、食物による窒息、入浴時の事故、急病などへの対応の重要性を学びました。

健康に関する情報はいろいろある時代ですが、それでも不安があると思います。人生のピリオドを打つまでは、健康寿命を保ちたいと思います。

それには、「貯金」ならぬ「貯筋」すなわち筋力を貯えることが重要であり、それは日々の生活面でのちょっとした運動で筋力をつけることができることを教えていただきました。

また、家庭内では特に食事や入浴、転倒などへの注意が必要です。簡単にできる手足を動かす方法や、食物による窒息時の手当方法の実践学習は、いざという時のための参考になりとても有意義でした。

がんばって筋肉量を増やしましょう！

筋肉はとても大切です！

喉に詰まらせてしまった
時、背中（肩甲骨の間）
を叩く



「健康生活支援講習 教本（第6版）」から抜粋

高齢者に起こりやすい事故の予防と手当

令和7年度 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

奉仕団業務功労感謝状▶石田悦実（上井草）

奉仕団金枠支部長感謝状▶前田チエ子（文化連盟）

奉仕団銀色支部長感謝状▶大嶽由紀子（上井草）

奉仕団金枠支部長感謝状▶山本すみえ（永福町）

奉仕団銀色支部長感謝状▶滝沢桂子（永福町）

（敬称略、順不同、カッコ内は所属分団）

令和7年度 活動報告



▲奉仕団総会



▲駅頭キャンペーン



▲PRパネル展示



▲献血奉仕

名 称	日にちなど
駅頭キャンペーン（阿佐ヶ谷駅）	5月 7日
赤十字PRパネル展示（区役所ロビー）	5月 8日
奉仕団総会	5月16日
震災チャリティーコンサート「人仁の会」	6月10日
奉仕団研修（国立障害者リハビリセンター）	10月16日
日赤東京都支部委員会（専門委員会）	11月実施
杉並区総合震災訓練（和田堀公園）	11月 1日
奉仕団研修（座学研修）	11月14日
赤十字防災プログラム「災害への備え」	11月19日
携帯トイレ普及奉仕（和田地区）	11月23日
JRC（青少年赤十字）連絡協議会	令和8年2月予定
ボランティアフェスティバル	令和8年3月予定
献血奉仕	5月・9月・11月・令和8年3月（4回）
手芸奉仕	毎月第三木曜日 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）
奉仕団だより編集委員会	6月～12月（計8回）



▲奉仕団研修（座学研修）



▲杉並区総合震災訓練



▲震災チャリティーコンサート（人仁の会）



▲携帯トイレ普及奉仕



▲奉仕団研修（見学研修）



▲手芸奉仕

編集委員：坂爪 璋子 前田チエ子 殖栗 仁子 長澤百合子 山本すみえ
滝沢 桂子 佐伯栄美子 羽田 譲 谷口悦子

発行責任者：石田悦実

第43号 令和8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 ☎03-5307-0306