



A+B0 ネット

エビオネット鹿児島

Vol.30
Winter/Spring



けんけっちゃんの健康小話

腕や手の甲をマッサージ

身体ぽかぽか「血管ほぐし」

高血圧、動脈硬化、生活習慣や冷え性に効く♪



皮膚の上から手で血管をマッサージ！

コツは痛みのないところを
血管に沿って心地良い程度に
強めにゴシゴシ！



手と指のために使われる脳の領域は
3分の1以上を占めます。
手をこすると脳も刺激しやすいのです。
手が温まり、リラックス効果も！

軽い運動やストレッチも
血管をほぐすには効果的！



- 献血施設へおじゃったもんせ
- 献血バトンタッチ！～学校編～
- ～献血ありがとう～ いのちをつなぐ友の会
- 「第5回鹿児島県ヤング献血フォーラム」を開催します！
- 献血の「わ」
- 複数回献血クラブ会員大募集！
- 献血問診Q&A
- ホリスティックヘルスプラザかごしま情報
- レッグクロス効果とお知らせ
- 献血らくがき帳
- まちが絵さがし



献血施設へおじゃったもんせ



献血フラザかもいけクロス

鹿児島県赤十字血液センター1階の「献血フラザかもいけクロス」は、献血に来られた方が無料でご利用できる駐車場や、おさまとご一緒でも安心して献血にご協力いただけるキッズスペース、またDVDや雑誌類も多く取り揃えており、インターネットが利用できるパソコンも完備しております。そして、ゆっくりしていただくためのお菓子や各種飲み物を準備しており、カフェのような雰囲気でおくつろぎいただくことができます。



献血ルーム・天文館

献血ルーム・天文館は、昭和61年の開設から30周年を迎えます。県内のみならず県外からも多くの皆様方からの絶えぬご愛顧とご協力をいただき、また地域や関係団体、ボランティアの皆様方のご支援により今日まで至ることを心より深く感謝いたします。

今後も、皆様の支えを励みに「天文館といえは献血ルーム」と親しみを持っていただけるよう、快適な環境作りに取り組んでまいります。今後とも天文館にお立ち寄りの際は、ぜひ献血ルーム・天文館のご利用をお願い致します。



献血パトフタッチ！～学校編～



●学校法人原田学園 鹿児島情報高等学校



学校法人原田学園 鹿児島情報高等学校は、普通科系3学科、工業系4学科、商業系1学科、福祉系1学科の9学科と自動車専攻科を設置し、約1450人の生徒一人ひとりが

将来の夢に向かって学んでおります。

本校の献血活動は、昭和40年から開始し、今年で50年目の節目を迎えました。

近年は約250人の生徒がこの活動に積極的に参加しており、社会貢献の精神を学ぶことができる貴重な機会として、今後も継続して積極的に取り組んで参りたいと考えております。

これからの社会を支えていく若者を中心に、「命を救う身近なボランティア献血」への関心がますます高まっていくことを願っております。



●鹿児島県立 薩摩中央高等学校



鹿児島県立 薩摩中央高等学校は、普通科、生物生産科、農業工学科、福祉科の4学科を設置し、「多様な学び、拓くあなたの進路実現」をスクールコンセプトに生徒が自主的に学んでおります。

本校の献血活動は、宮之城高校と宮之城農業高校が統合後、平成20年から開始したため、歴史は浅いですが今後も継続して献血協力していくつもりです。

卒業後、社会に出る生徒も多いため、献血を通じて社会貢献の精神を学び、立派な大人になってもらいたいという思いを込めて取り組んでおります。

この学内献血をきっかけに、患者様のために継続して献血協力をしてもらえるよう願います。





輸血を経験して思うこと

吉森 敏信

私は、21歳の時職場の部活動(野球)の練習中に骨折事故を起こしました。救急車で運ばれ数日してから約3時間程の輸血を伴う手術を受けました。それまでは、献血をしていた方だったのですが、受ける方になりました。手術から数日経ってやっと冷静になることができるようになり、手術を無事受けられたのも善意なる献

血者の方々のお陰であり感謝の気持ちでいっぱいになりました。

献血の知識は、それとなく少しはあったのですが、赤血球が21日間しかもたないことを初めて知ってびっくりしました。献血バスが、頻繁に出動していることが理解できました。自分が、輸血の当事者になってみて献血のありがたさを直に感じました。世の中では、毎日のようにどこかの病院で病気・怪我による輸血を伴う手術が、行われています。献血が、いかに人のために大切な事かを経験を生かして一人でも多くの皆様に理解協力してもらえるように微力ながら発信したいと思っています。

「あなたの献血で救われる命があります。」どうか皆様、献血に御協力よろしくお願い致します。



「第5回 鹿児島県ヤング献血フォーラム」

知ろう！つなごう！無関心に「サラバ」！



平成28年2月11日(木・祝)

高校生から30代対象
無料イベント

ゲストアーティスト
「テスラは泣かない。」

●場所 鹿児島市民文化ホール第2ホール
参加申込方法等イベントの詳細情報は、鹿児島県赤十字血液センターのホームページまたはFacebookをご覧ください。





けんけつ 献血の

わ



肝属郡医師会立病院

肝属郡医師会立病院は南隅地域の医療・保健・福祉の拠点施設として、留まる事のない医学医療の進歩への挑戦、今後ますます重要となる医の倫理の確立と実践、地域住民の健康づくり(生活習慣病を視点においた一次予防)、関係機関との連携など、それぞれの課題に積極的に取り組み、終極の目標である「健康で暮らしやすい地域づくり」に邁進しております。



当院では年2回の献血活動に参加させて頂いており、血液不足の現状を広く地域に周知し、今後さらに献血活動が普及していくように活動していきたいと思っております。

博悠会温泉病院

当院は平成元年に開院いたしました。地域の方々に支えて頂きながら、医療・介護サービスを提供させて頂いています。今年度からは企業様を対象としました健診事業を開始いたしました。健診の際は、検診車で伺いし、皆様の健康作りになんともお力になれるよう努めております。今後も愛と真心で、保健・医療・福祉を提供してまいります。



私も医療従事者である為、献血の重要性は十分認識しております。献血を通じて患者様のお役にたてていることが大変嬉しいです。昨年は、県民の保健衛生の向上に貢献した機関として鹿児島県知事より表彰状を頂きました。今後も誰かの笑顔のために、献血活動を継続していきます。

NEXCO 鹿児島高速道路事務所

昭和48年に鹿児島県内で初めて九州自動車道が開通して以来、現在は九州自動車道(栗野IC~鹿児島IC)、単人道路(単人東IC~加治木JCT)、東九州自動車道(末吉財部IC~単人東IC)、南九州自動車道(市来IC~鹿児島西IC)の維持管理を行っています。100%の安全・安心を追及し続け、お客様に信頼される高速道路へ変革していきます。

年2回の献血活動を実施しています。社員の健康増進とともに社会貢献活動として続けていきたいです。



株式会社 宇都組

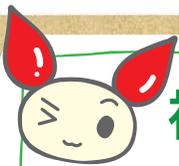
弊社は、昭和31年に木材業から創業し、建築工事業、土木工事業を中心に、地域に密着した、安心・安全なものづくりに取り組んでまいりました。



お陰様で地域の皆様に支えられ、来年創業60周年を迎えようとしております。

これからも建設業を通じ、快適な環境づくりと、郷土の豊かな発展に貢献できるよう、奉仕活動の一環として、献血活動にも取り組んでまいります。





複数回献血クラブ会員大募集!!

●複数回献血クラブ会員って??

会員様には、献血のお願いや献血に関するお知らせをメールでお送りします。

●対象

400mL献血または成分献血の経験があり、今後もご協力いただける方です。

●特典

- ・献血ルーム天文館、献血プラザかもしけくろスで利用できる「献血ポイントカード」への追加ポイント
- ・最新情報のお知らせ(抽選会・新作DVD・雑誌・コミック・センター主催イベントなど)

クラブ会員専用カード



📧 登録はこちら!!
または
abo@kenketsu.jp
へ空メールを送信!

【お問い合わせ】

TEL : 099-257-3141(献血課)



Q. 降圧剤を飲んでいるのですが、献血はできますか?

A. 降圧剤を服薬されていても献血は可能です!

平成25年4月1日から複数の降圧剤を服用されている方も、血圧がほぼ正常域にコントロールされている場合は、献血が可能となりました。

また、降圧剤に限らず、漢方薬や胃腸薬、サプリメント等、一部の薬については当日服薬していても献血ができる場合があります。

詳しくは職員までお尋ねください。



献血にご協力いただけるか否かについては、お薬の種類だけでなく、ご本人の体調や服薬理由などを考慮して検診医が最終的な判断を行います。
ご理解をお願いいたします。



心と身体と生命の再生の森

ホリスティックヘルスプラザかごしま

HOLISTIC HEALTH PLAZA KAGOSHIMA

開催講座のご紹介

今回は、茶道講座と華道講座をご紹介します。

日本特有の伝統・文化や、四季に触れることができる空間です♪

季節のお菓子や草花で日々の生活に豊かなひとときを…♥

茶道講座

毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00

月謝 / 2,000円 別途材料費 (毎回) 120円



季節のお菓子をいただきます♪



日本の文化、日本人の心を感じられる空間になっています。

華道講座

隔週水曜日 / 18:30 ~ 20:00 (4月からはお昼に変更予定)

月謝 / 1,000円

別途材料費 (毎回) 1,000円



アレンジ次第で個性が光ります♪

草花のもつエネルギーを感じ、四季を味わえる時間です。花に触れることで心が安らぎます。

【お問い合わせ】 TEL:099-296-7175(医務課)

レッグクロス効果とお知らせ

~200mL・400mL 献血にご協力いただいた皆様へ～
採血中に、足の運動 (LEG CROSS 運動) をしていただけましたか？

採血後の副作用を軽減するため、「LEG CROSS 運動」及び「採血前水分補給」が全国の血液センターで導入されています。

LEG CROSS 運動を行うことで、血圧が安定し、脳への血流量を増加させ献血時の気分不良・めまい等を予防します。採血中に運動するのは、面倒だなと思っている方も是非 LEG CROSS 運動を試してみてください。

採血前及び採血後の水分補給は、循環血液量を回復する効果があり、採血前後に水分をとることで採血副作用が減少します。

詳細は、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

①足を交差し、筋肉に力を入れる。



足首を伸ばして
5カウント



リラックスして
5カウント

郵便はがき

8900064

鹿児島市鴨池新町1-5

鹿児島県赤十字血液センター
「ABOネット クイズ」係

切手をお貼り下さい。

●住所
●氏名
●年齢 歳
●性別 (男・女)

●ご意見、ご感想をお書き下さい。
(内容等)

良かった記事に○をつけて下さい。

- 献血施設へおじゃつたもんせ
- 献血(トントンタッチ！～学校編～
- 第5回鹿児島県ヤング献血フォーラム開催しました！
- 献血のけわ
- 複数回献血クラブ会員大募集！
- 献血相談Q&A
- ホリスティックヘルスプラザがけこしま情報
- レッククロス効果とお知らせ
- 献血らくがき帳
- まちが絵さがし

献血らくがき帳



スタッフの方々とも、いろいろお話でき、良い時間を過ごせました。

(24歳女性)

献血をちょっとボランティアの感覚で楽しんでいます。これからも継続していこうと思っています。

(55歳男性)

献血できる健康に感謝でいっぱいです。365回目です。

(67歳女性)

子連れで献血でした。スタッフの方々が、優しく子供に話かけて下さり、私が献血中、子供の相手をして下さいました。ありがたかったです。

(31歳女性)

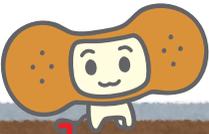
献血の大切さを改めて感じました。できる限り献血に協力していきます。

(22歳女性)

献血者数は少なくなっていて、血液使用量は増えてきているので、出来る限り、献血をしたいです。

(23歳男性)

今回30回目の献血でした。今後も誰かのために続けていきたいです。(49歳男性)



3カ所間違いがあるよ！
探して○をつけてね！



まちが絵さがし

正解者の中から抽選で毎月15名(月末締切)に粗品を差し上げます。

発表は発送をもってかえさせていただきます。

●**応募方法**

このハガキに切手を貼ってご応募下さい。

●**締め切り**

平成28年6月30日消印有効



キ リ ト リ



献血プラザかもいけクロス
TEL 099-257-3141

- 受付時間 / 9:00~12:00 (成分献血 11:30)
13:00~17:00 (成分献血 16:30)
- 受付日 / 月曜日~土曜日 (日・祝日休み)
- 駐車場 / あり

ホリスティックヘルスプラザかごしま
TEL 099-296-7175



献血ルーム・天文館
TEL 099-222-6511

- 受付時間 / 9:30~13:00 (成分献血 12:00)
14:00~17:30 (成分献血 17:00)
- 受付日 / 年中無休 (12月31日・1月1日を除く)
- 駐車場 / 中央公園地下セラ602 (駐車券配布)
リハビリティ立体駐車場 (駐車券配布)
- 駐輪場 / ★

ご案内
お知らせ

献血場所の案内をしています

- ・MBCラジオ(8:50/11:50頃)・シティFM(17:37)
- ・ミュ-FM(16時台) ・南日本新聞



PCや携帯電話でもお知らせしています

鹿児島県の献血に関する情報など

PCモバイル共通→<http://www.bc9.org>



鹿児島県赤十字血液センター

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町1番5号

TEL.099-257-3141 FAX.099-257-3144