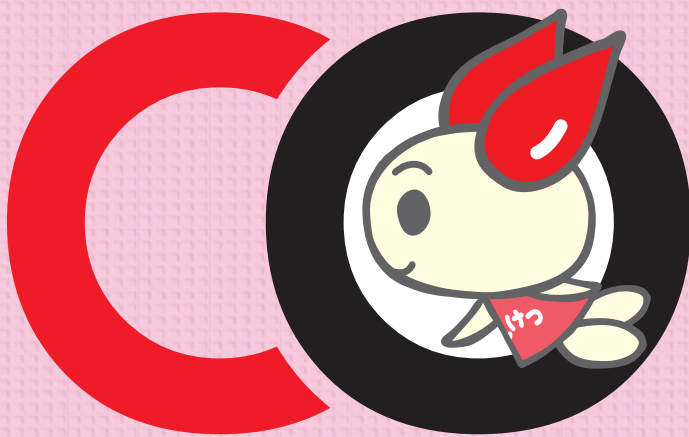




サーキュラーオオサカ

Circular OSAKA

血液センターニュース

2024
Spring
vol.319

大阪府赤十字血液センター
公式HP



大阪府赤十字血液センター
公式X



大阪府赤十字血液センター
公式Facebook



「献血応援隊」就任式

Topics

NMB48

『大阪府赤十字血液センター 献血応援隊』始動！

マンガで
わかる!!

けんけつちゃんの献血リポート
献血と水分補給のお話

ひろがれ 献血の輪！

大阪府立桜塚高等学校軽音楽部

●プレゼントコーナー

●健康レシピ おちやのご菜々^{さいさい}「豆乳スープカレー」

●血液センターからのお知らせ

●編集後記



大阪府赤十字血液センター

日本赤十字社

人間を救うのは、人間だ。



大阪府赤十字血液センターからの情報や、
血液にまつわる意外なお話をご紹介します。

Topics

NMB48

大阪府赤十字血液センター 献血応援隊 始動!

～私たちが献血のきっかけに～



令和6年3月12日、NMB48メンバーの^{ひらやま まい}平山真衣さん、^{はらかれん}原かれんさん、^{なつもと やよい}龍本弥生さん、^{いたがき こより}板垣心和さんの4名が『大阪府赤十字血液センター献血応援隊』に就任されました。就任式は「大阪府赤十字血液センター献血推進大使」の片平敦さんの司会進行でNMB48メンバーからのご挨拶や血液センター所長から委嘱状の贈呈などが執り行われました。



メンバー紹介



Q. 「大阪府赤十字血液センター献血応援隊」に就任されましたが、きっかけを教えてください。

A. 昨年の夏にFM大阪ラジオ番組「よしもとラジオ高校らじこー」の中の献血啓発番組「愛ですサークル」に出演させていただき、ずっと昔から興味のあった献血に自身も初めて挑戦してみたことがきっかけとなりました。
(平山さん)



Q. 献血のご経験はありますか。

A. 小さい頃から母の献血について行っていました。最近ようやく私も母と一緒に献血することができました!
(原さん)

Q. 献血啓発への意気込みを語ってください。

A. 私のようにまだ献血をしたことがない方にも献血に来ていただきやすくなるような呼びかけをたくさんしていきたいです。
(板垣さん)



Q. 献血者やこれから献血をされる方へ向けたメッセージをお願いします。

A. 私も誰かの役に立てるように献血していきたいと思っているので、皆さんも一緒にしませんか?
(龍本さん)



今後、献血啓発番組のラジオパーソナリティーとしての活動やイベントの開催など、4人の活躍をSNSやホームページなどで随時お知らせしていきます。お一人でも多くの方に献血の必要性を広めていく活動を皆さんも応援よろしくお願いします!

けんけつちゃんの献血レポート 献血と水分補給のお話

献血する時に
水分補給が大切って
説明を聞くけど

けんけつちゃん

いつ飲むのが
良いの catt?

Dr.ブラッド

献血する時は、
献血前から水分補給をするのが
大切なんじゃよ

献血「前」から?

人体に必要な要素である
酸素やホルモンを運ぶ
大切な役割を果たしている
血液の約半分は、
水分で構成されておる

血液の成分

血漿

55%

血球

45%

赤血球

白血球

血小板

献血後の血液の「量」は、
水分を摂取することにより
短時間で回復するのじゃよ

血漿の性状
約90%は水分
10%が固形成分

90%
水分

だから、体調を良好に保つために、
献血で減った量の水分補給が
必要になるっち

その通り

水分が吸収されるまで
約30分かかると
言われておる

だから献血前から
水分補給することが効果的と
考えられているんじゃよ

30分!

もちろん
献血中と献血後も、
こまめな水分補給が
大切なんじゃ

分かったっち
献血会場では
事前にも、しっかり
水分補給するっち

ひろがれ 献血の輪!

大阪府立桜塚高等学校軽音楽部さまが献血啓発ソング「笑顔のバトン」を制作されました。
軽音楽部2年の黒川玲美さんと高垣森知さんにお話を伺いました。

Q1 献血啓発ソングを作ったきっかけは?

A1 (高垣)

顧問の先生と血液センターの職員さんとの関わりから軽音楽部で曲を制作することになりました。それなら自分が作りたいと思ったからです。

Q2 どんなイメージで作詞作曲しましたか?

A2 (高垣)

「身体を巡る血液」と「日々を生きている自分自身」を重ね合わせ、誰かのために一歩踏み出せればということを意識し、曲を作りました。

Q3 高校生や10代・20代の若者たちに伝えたいことは?

A3 (黒川)

私たちの世代は献血のことは知っていても、実際に献血に行く人は少ないのではと思います。この曲を通して少しでも献血について興味を持ってもらい、「献血の大切さと素晴らしさ」を伝えたいです。

Q4 今後、献血に対してどのように向き合っていきたいですか?

A4 (黒川) (高垣)

今回の活動をきっかけに私たちはもっと献血について知ろうと思いました。また、同時にたくさんの人に献血について興味をもってもらいたいと思い、わたしたち世代に身近な存在であるSNSなどを通じてこの活動を広めていきたいです。



軽音楽部の皆さん



12月にFM大阪の献血啓発番組の収録にご協力いただきました。



ミュージックビデオの一部分

ミュージックビデオの
ご視聴は
こちらから



プレゼント クロスワード

クイズに
答えて
プレゼントを
ゲット!!

下記にあるそれぞれのヒントをもとに、タテ、ヨコのマスの①～⑧に入る言葉導き出してください。ヒントを参考に、**A～Hに入った文字を並べ替えると**皆さんもよくご存じの言葉があらわれます。

●タテ

- ① ○○○○はフランス料理で使うカタツムリ
- ② 法律に反する○○○行為
- ③ ○○○○とは作物が豊かに実ること
- ④ ○○○、北京、上海、広東が中国の四大料理
- ⑤ 肩にかかる○○○○サック
- ⑥ スペード、ハート、ダイヤ、○○○

●ヨコ

- ① 4月1日は○○○○フル
- ④ ○○○は手を使って表現する伝え方
- ⑦ ひな祭りは桃の○○○
- ⑧ 源氏物語を書いた紫○○○

①	②A		⑤	
B	③C	④	D	
	E	⑦		⑥
		F		
		⑧	G	H

答え
(カタカナで)

献血前には ○○○○○○○○ が大切

抽選でグッズを プレゼント!

正解者の中から抽選で**20**名様に記念品をプレゼントします。さらにその中の**1**名様にオリジナルストラップ7本セットを進呈します。



●防災グッズセット

応募方法

WEBで、ご応募の方は、下記2次元コードからアクセスください。ハガキでご応募の方は「クロスワード」の解答をご記入ください。当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。皆さまからいただいたご意見などは広報に活用させていただきますので、ご了承ください。



応募締切

2024年6月30日 当日消印有効

※プレゼントにご応募いただいた際の個人情報、上記の他、プレゼントの発送以外には使用いたしません。

- ① プレゼントクイズの答え
- ② 住所、氏名、年齢、性別、職業
- ③ このパンフレットを受けとった場所
このパンフレットのご感想・その他ご意見など

〒536-8505
大阪府赤十字血液センター
献血推進課

※住所は不要です。

Information おしらせ



献血Web会員サービス 「ラブラッド」会員募集中

献血Web会員サービス「ラブラッド」はWebサイトやスマホアプリを活用し継続的な献血にご協力いただくためのサービスです。献血予約や事前問診回答が可能となっております。

血液検査結果の早期通知と数値グラフ閲覧、ポイント付与やキャンペーン先取り情報、献血の予約ができるなど会員特典が充実!!ぜひ、加入をお願いします。

詳しくは…スマホ・パソコンから
<https://www.kenketsu.jp/>

【お問い合わせ先】

大阪府赤十字血液センター登録課

0120-701069

(平日9:00~17:30)

かんたん登録▶▶▶



Editor's note 編集後記

子どもから大人まで大人気の「いちご」。可愛らしい見た目、爽やかで甘い香り、バランスのとれた甘酸っぱさ、お口のなかに幸せが広がります。

本来の旬は4～6月ですが、今では品種改良により1月から3月に旬を迎えます。クリスマスシーズンから始まり、様々ないちごスイーツ、いちごジュッフェ、イチゴ狩りと、冬から春にかけて楽しめるようになっています。

新品種の開発や品種改良によって、ご当地いちごが続々登場しています。

南河内出身の武将である楠木正成の息女から名をとった「ちはや姫」という大阪ブランドのいちごもあるそうです。

美味しいだけでなく、美肌作りや風邪予防の効果も期待されるビタミンCが含まれています。

いろいろな種類を食べ比べ、自分好みの品種を見つけてください。



豆乳スープカレー

豆乳でさっぱりとした風味に仕立てたボリューム満点のスープカレー。鶏肉と野菜の旨みを堪能できます。

材料(1人分)

- ・鶏手羽元…2本
- ・じゃがいも…1個
- ・コンソメ顆粒…小さじ1
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ピーマン…1個
- ・カレー粉…小さじ1
- ・なす…1/2本
- ・にんにく(みじん切り)…小さじ1
- ・水…200cc
- ・エリンギ…50g
- ・しょうが(みじん切り)…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1
- ・にんじん…1/2本
- ・豆乳…100cc
- ・塩コショウ…適量

作り方

1. 野菜は適当な大きさにカットしておきます。
2. フライパンをサラダ油で熱し、にんにく・しょうがを入れて香りが立つまで炒めます。
3. 鶏手羽元を加えてこんがり焼き目をつけ、玉ねぎを入れてしんなりしたら他の野菜も加えて軽く炒めます。
4. 水を入れて沸騰したらコンソメを溶かして野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
5. カレー粉を溶かし入れ、豆乳を加えて塩コショウで味をととのえます。



栄養メモ (豆乳)

植物性タンパク質やイソフラボンなど大豆の恵みを摂取できる豆乳。コレステロール値を低下させる働きがあり、牛乳より低カロリー、低脂質、低糖質。さらに鉄も含んでいます。鉄の吸収を促すためにビタミンCと一緒に取るのがオススメです。

大阪府赤十字血液センター
大阪市城東区森之宮2丁目4番43号