

DONOR

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ドナー通信
No.89 2017.3発行

[編集発行] 千葉県赤十字血液センター 〒274-0053 船橋市豊富町690 Tel 047-457-0711



◎クボタスピアーズ 田村選手が
一日献血ルーム長に就任!
◎400mL献血 ◎成分献血の
ご協力をお願ひいたします!

患者さんにとって
より安全な、400mL献血に
ご協力ください。

献血キャラクター けんけつちゃん

CONTENTS No.89

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | ●お便りとメッセージのコーナー
●チバテレ × 千葉ロッテマリーンズ
赤十字応援デー2017を開催します! | 5 | ●新・貧血を防ぐメニューのご紹介 |
| 3 | ●クボタスピアーズ
田村 玲一 選手、献血ルーム
フェイスの一日献血ルーム長
に就任! | 6 | ●柏市長が献血協力!
●松戸市役所で松戸市長が
献血をPR!
●千葉県献血会場のご案内 |
| 4 | ●漢字クロスワードパズル
●平成29年度の献血目標が
決まりました。 | | |

心のこもった
お便りとメッセージを
ありがとうございます。

お便りとメッセージのコーナー

神崎町 N.Kさん 「46年ぶりでもバッチャリ」

高校生の時以来46年ぶりに献血に再チャレンジしました。年齢的に役立てるような血液であるか不安がありました。しかし、血液の濃度を調べてくださる先生から「バッチャリです。」と言われほっとしました。

新年から少しでもお役に立てるようなことができたことに嬉しさを感じました。

これからも健康管理に努め、1年でも長く献血できるようにしたいと思いました。

松戸市 N.Tさん 「きっかけに感謝」

駅前で献血を呼びかけるポケットティッシュをもらい、数年振りに献血に来ました。以前は一人でしたが、今回は彼と二人です。

生活環境が変わり、なかなか来れていなかったのですが、ポケットティッシュがきっかけで、献血に来たこと、人と人との助け合いだね～なんて会話ができる、ゆったりとした良い時間が過ごせました。間もなく免許更新を控えているので、次は運転免許センターで献血に協力したいと思います。きっかけに感謝。

大多喜町 T.Sさん 「献血との出逢い」

献血との出逢いは約30年前。千葉女子高校1年生の頃、授業中に学校に献血のバスが来て希望者はやりました。公私でおかしやジュースがもらえてうれしかったです。その後も友達と”おなかすいたね””献血しよう”と帰り道よく行っていました。なつかしいです。

皆さまからのお便りとメッセージを
お待ちしております。



- このコーナーでは、献血にまつわる思い出、感想、ご意見や実際に輸血を受けられた方々、そのご家族、輸血医療に携わる医療関係者の方々からのお便りをお待ちしています。
- お便りは、次号以降のドナー通信紙面や当センターのホームページなどで、市町村名ヒニシャルを使い紹介させていただきます。
- 「お便りコーナー」でご紹介させていただいた方には、記念品を進呈いたします。
- あて先▶〒274-0053 船橋市豊富町690 千葉県赤十字血液センター内 ドナー通信係

千葉市 R.Fさん 「嬉しい時間を過ごせるイベント」

先日リニューアルしたモノレールちば駅献血ルームに初めて行きました。Cafeのようにおしゃれでビックリ。そしてハンドマッサージやネイル、占いなどのイベントをしていることも初めて知り2度びっくりしました。誰かの役に立てるだけでなく、ちょっとした嬉しい時間を過ごせるのは良いですね。

いすみ市 N.Yさん 「骨髄バンク登録」

400mL献血を五回程しました。今回初めて骨髄バンクの説明を受け、その場で登録しました。周りの学生にも登録する人が多くいました。

市川市 S.Uさん 「年始の献血」

長らく献血をしていて今回、初めて年末年始(1月3日)の時期に献血をしました。松戸献血ルームPureに行くまでは街は正月の風情が漂っていましたがPureの中はいつもと同じたんたんと速やかに、手続きと準備がなされ何事もなく成分献血が終わり、お土産を頂きなぜか得をした気分で帰路につきました!

千葉市 K.Oさん 「千産千消」

「新・貧血を防ぐメニュー」おいしそうですね。第10弾の”カブとあさりのミルクスープ”、千葉県はカブの産出額は全国一、あさり類は全国で三位(※千葉県HPより)とのこと、まさに千産千消のメニューですね。自分も千葉県の食材を作った料理を食べて、また献血に協力したいと思います。

5月・6月は「赤十字運動月間」です。

チバテレ × 千葉ロッテマリーンズ 赤十字応援デー2017

赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生日である5月8日は「世界赤十字デー」と定められています。

日本赤十字社では、「世界赤十字デー」がある5月に赤十字運動月間に展開しており、これにあわせ、千葉県ではチバテレと千葉ロッテマリーンズ協力のもと「赤十字応援デー2017」を開催します!

当日は大規模災害などに備えた体験(救急法、AEDなど)のほか、選手が参加(予定)のチャリティーオークションも実施予定です!

また、会場では献血を実施します。当日献血にご協力いただいた皆さんには「オリジナルピンバッジ」をプレゼント!

「いのちを守る赤十字」への理解・協力をよろしくお願いいたします!

●開催日 平成29年5月6日(土)

●会 場 ZOZOマリンスタジアム

詳細が決まり次第、日本赤十字社千葉県支部HP、血液センターHPでお知らせします。

開催決定!



3月は「千葉県献血推進強調月間」です。

クボタスピアーズ田村玲一選手が 献血ルームフェイスの 一日献血ルーム長に就任!

クボタスピアーズは、船橋市を本拠地とするジャパンラグビートップリーグ所属のラグビーフットボールチームです。3月5日(日)、同チームの田村 玲一選手が、献血ルームフェイス(船橋市)の一日前に就任しました!

献血ルームフェイス 島田ルーム長から任命書を手渡された田村選手は、「田村ルーム長」として献血の呼びかけや献血後の接遇にトライ。当日はファンの皆さんやチームメイトの皆さんも応援に駆けつけてくださいました。



献血ルームフェイスで行われた任命式。一日献血ルーム長誕生の瞬間です!
実は、日頃から献血ルームフェイスで献血をしてくださっている田村選手。
「できるだけ多くの方に献血にご協力いただけるよう頑張ります」と所信表明。



まずはルーム内を見学。さすがはラグビー選手、大きい採血ベッドが小さく見えますね!



デッキ上のデジタルサイネージにスッピーくんが!クボタスピアーズの活躍を地元船橋市も応援しています!



見学の後はフェイスビルデッキ上へ移動して呼びかけを行いました。「3月は千葉県献血推進強調月間です!献血のご協力ををお願いします!」と、ポケットティッシュを配りながら、献血をPRします。



株木 貴幸選手(写真右)と新関 世志輝選手(写真左)が田村ルーム長を激励!

この日、献血ルームフェイスでは111名(受付124名)の方に献血のご協力をいただきました!田村選手、クボタスピアーズの皆さん、ありがとうございました。

3月の「千葉県献血推進強調月間」にあわせ、県内6箇所の献血ルームでは「クボタスピアーズ献血応援キャンペーン」を3月31日(金)まで実施中!選手のサイン入りグッズを手に入れるチャンスです!ご協力をお願いいたします!

漢字クロスワードパズル

このクロスワードパズルは、A.B.Cの3カ所に漢字が入ります。その他のマスはすべてカタカナです。最後にその漢字三文字を並べて、答えのこ**とは**を作成下さい。



ヒント

「抹茶と小豆のスコーン」でも大活躍です。

答え

前号の答えは、「文化財」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。

「答え」と「住所・氏名」、「ドナー通信への感想」などをハガキに記入の上、係あてに郵送して下さい。抽選で10名様に素敵な記念品をプレゼントいたします。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。

●締切 ▶ 平成29年5月31日(水) 当日消印有効

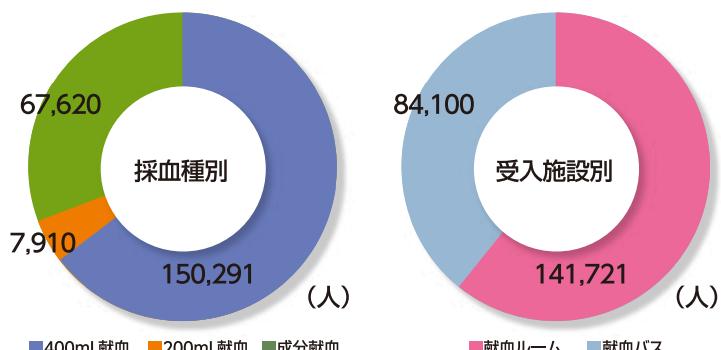
●応募先 ▶ 〒274-0053 船橋市豊富町690 千葉県赤十字血液センター内 漢字クロスワードパズル係宛



平成29年度 千葉県の献血目標が決まりました

日頃皆さまにご協力いただいている献血には、年度ごとに目標人数が決められています。今年度も平成29年1月23日に千葉県献血推進協議会が開催され、来年度の献血目標人数が225,821人に決定されました。この目標人数は、県内の医療機関からの血液製剤の需要がどれだけあるかという供給予測数と、国から都道府県ごとに割り当てられている血漿分画製剤※の原料血漿確保目標量をもとに決められています。

医療機関に安定的に血液をお届けするためには、皆さまのご協力が不可欠です。来年度も引き続き、ご協力を願いいたします。



※血漿分画製剤とは？

血漿分画製剤は、献血いただいた血液の血漿部分から、患者さんの治療に必要な血漿タンパク質を分離精製し集めたもの。主なものに、アルブミン製剤、免疫グロブリン製剤、血液凝固因子製剤があります。

千葉県学生献血推進協議会×和洋女子大学 「新・貧血を防ぐメニュー」

和洋女子大学の学生ボランティアの皆さんのが開発し、毎月新メニューを公開している「貧血を防ぐメニュー」。ご好評につき、今号では3つのレシピを紹介します!「貧血を防ぐメニュー」はHPでもご覧いただけます。ぜひチェックして貧血予防にお役立てください。

第13弾 小松菜とかぶの葉の常備菜 ～大豆製品と組み合わせれば造血作用もup!～



レシピ提供 和洋女子大学

(平成29年1月掲載)

栄養価計算(1食分)	
エネルギー 72kcal, たんぱく質 3.0g, 葉酸 74.2μg, ビタミンC 38mg, カルシウム 138mg, 鉄 1.7mg, 食塩相当量 0.7g	

材料 (5~6食分)	小松菜.....150g かぶの葉.....150g 人参.....30g 生しいたけ.....2個
	油揚げ.....1枚 ちくわ.....1本 胡麻油.....大さじ1 砂糖.....大さじ1

作り方

- ① 小松菜、かぶの葉、人参は洗って細かく刻む。生しいたけ、油揚げは細切りに、ちくわは輪切りにする。
- ② フライパンに胡麻油をひき、小松菜、かぶの葉、人参を炒める。
- ③ 生しいたけ、油揚げ、ちくわを加え、さらに炒める。
- ④ 砂糖、醤油を加えて味を調整、お好みでごまを振りかけて完成。

★おすすめポイント

- ・納豆、うどんに載せてても美味しいです!
- ・密閉容器に入れ、冷蔵庫で2~3日の保存が可能です。

第14弾 抹茶と小豆のスクーン ～きな粉クリームを添えて効率的に鉄分&カルシウム摂取～



レシピ提供 和洋女子大学

(平成29年2月掲載)

栄養価計算(1切れ分)	
きな粉クリーム有りエネルギー 322kcal, たんぱく質 11.8g, 鉄 3.0mg, カルシウム 168mg, 食塩相当量 0.4g	
抹茶スコーンのみエネルギー 246kcal, たんぱく質 7.1g, 鉄 1.8mg, カルシウム 95mg, 食塩相当量 0.4g	

材料 (6切れ分)	抹茶と小豆のスクーン ☆強力粉.....210g ☆抹茶.....10g ☆黒砂糖.....45g ☆ベーキングパウダー.....小さじ2
	卵黄.....2個 小豆(缶詰).....150g 調製豆乳.....70g

作り方

- (抹茶と小豆のスクーン)
- ① ☆の材料をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 - ② ①に溶いた卵黄と小豆を加え、へらで切るように混ぜる。
 - ③ 豆乳を2回に分けて加え、その都度へらで切るように混ぜひとまとめにする。
 - ④ ラップの上にひとまとめになった生地をのせ、生地を丸く押しあげ、厚さ2cmほどにする(直径15cmほど)。※生地が緩く扱いにくい場合はラップの上に打ち粉を適量すると扱いやすくなる。
 - ⑤ 包丁で6等分に切り分け、それぞれがくつかないよう間隔を2cmほど空けてクッキングシートを敷いた天板に並べる。
 - ⑥ 180°Cに予熱したオーブンで20~25分焼く。

(きな粉クリーム)

- ① 豆腐の水気を軽く切る。
- ② 材料を全て泡立て器で混ぜ合わせる(ミキサー/ハンドミキサーを使うとより滑らかなクリームに)。

★おすすめポイント

- ・お好みできな粉クリームを添えるとより多くの鉄分とカルシウムを摂取することが出来ます!・抹茶をココアに代えても、美味しさ&鉄分◎

第15弾 ほうれん草ときくらげの餃子



レシピ提供 和洋女子大学

(平成29年3月掲載)

栄養価計算(1人分/5個)	
エネルギー 278kcal, たんぱく質 12.5g, 鉄 2.4mg	

材料 (4人分) <small>(5個の餃子の皮大判20枚 1人分/5個)</small>	牛挽き肉.....160g 白菜.....130g にら.....40g きくらげ(乾).....4g (大きいもの約4個、小さいもの約5~6個)
---	---

★調味料
塩.....小さじ1/2
胡椒.....少々
醤油.....大さじ1
ごま油.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
酒.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1

作り方

- ① きくらげをもどし、ほうれん草をレンジで加熱する。
- ② 白菜・にら・しょうが・ほうれん草をみじん切りし、ほうれん草は水気を切る。
- ③ もどしたきくらげを3cm程度に切る。
- ④ ボウルに挽き肉と調味料②③を入れてよくこねる。
- ⑤ 餃子の皮に①を等分にのせ、合わせ目に水少量をつけて2つに折り、ひだをよせて包む。
- ⑥ 包み終わったら、焼き油をフライパンに入れ餃子を並べ、焼き目がつくまで中火で加熱する。
- ⑦ 焼き目がついたら100mLの水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑧ 水分がなくなったら完成。

★おすすめポイント

- ・きくらげの量を増やすことで鉄分の増加ときくらげの食感をより楽しむことができます。・ご家庭で作る餃子のタネを豚挽き肉から鉄分の多い牛挽き肉に変えたり、きくらげやほうれん草を加えていただくことで、より鉄分を含んだ餃子を作ることができます。

柏市 秋山市長が献血協力!

1月12日(木)柏市役所において、ニューイヤー献血が実施されました。

柏市役所ニューイヤー献血は、年明けの献血者確保を目的として、「愛の献血かしわ推進協議会(会長 木村英俊)」、「柏市赤十字奉仕団」、「柏市役所」の皆さんにご協力いただき実施されたものです。

当日は、秋山浩保市長自ら献血にご協力いただいたほか、市役所職員の皆さんをはじめ66名の方にご協力いただきました。皆さん、ありがとうございました。



採血中に笑顔を見せる秋山市長



チーバくん、ハートラちゃん、けんけつちゃんと記念撮影。
(チーバくんの右隣から)木村英俊会長、秋山市長

松戸市 本郷谷市長が献血をPR!

1月4日(水)、松戸市役所で献血が実施されました。

この日は仕事始め。業務で忙しい中、一人でも多くの方にご参加いただくため本郷谷健次市長が献血会場でポケットティッシュを配布しました。

市長のPRの効果か、市役所職員の皆さんをはじめ64名の方が献血に協力。昨年の同じ日より21名も多くの方にご協力いただきました!

本郷谷市長、献血にご協力くださった皆さん、ありがとうございました。



けんけつちゃんとともにPR!

千葉県内献血会場のご案内



献血ルーム

(柏駅東口櫻木ビル5階)
Tel 04-7167-8050



松戸献血ルーム Pure
(松戸駅西口松戸ビル1階)
Tel 047-703-1006



献血ルーム フェイス
(船橋駅南口フェイスビル7階)
Tel 047-460-0521



津田沼献血ルーム
(津田沼パルコB館6階)
Tel 047-493-0322



モノレールちは駅献血ルーム
(モノレール千葉駅構内)
Tel 043-224-0332



運転免許センター献血ルーム
(千葉運転免許センター内)
Tel 043-276-3641



献血ルーム
受付時間

●成分受付▶10:00~12:00/14:00~17:00

●400mL(200mL)受付▶10:00~13:00/14:00~17:30

●定休日▶年末年始

運転免許センター
献血ルーム
受付時間

●400mL(200mL)受付▶9:00~13:00/14:00~16:30(日曜日は16時10分迄です。)

●定休日▶土曜日・祝日・年末年始

※運転免許センター献血ルーム(千葉市)では成分献血の受入は行っておりません。



献血バス

血液センターでは、献血バスで県内各地を移動し、皆さんに献血をお願いしています。
献血バスの予定は、当センターホームページをご覧ください。

●ホームページアドレス

<http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>

※実施会場・時間などについては、変更になる場合がございますので、ご了承願います。



(モバイル版QRコード)

◆献血にご協力いただける事業所・団体・グループを募集しています。献血にご協力いただける方を30~40名以上集めていただければ、ご依頼の場所へ献血バスでお伺いします。

◆お問い合わせ先

千葉県赤十字血液センター

Tel 047-457-0711(代表)



★ドナー通信へのご意見や、献血・血液に関する質問をお待ちしています。

お問い合わせ先

〒274-0053 船橋市豊富町690 千葉県赤十字血液センター ドナー通信係あて
Tel 047-457-0711(代表)