

DONOR

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ドナー通信
No.92 2017.12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

貧血予防で献血にチャレンジ!!



和洋女子大学 学生ホール 食堂にて

○今年も1年
ありがとうございました!
○冬場は献血される方が
減少します。
皆さま、この冬も献血に
ご協力をお願いいたします!

CONTENTS No.92

- | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|
| 2 | ●けんけつちゃんが行く!
和洋女子大学 | 5 | ●献血推進ガール&
献血推進アンバサダーチーム
活動報告 |
| 3 | ●お便りとメッセージのコーナー
●新・貧血を防ぐメニューのご紹介 | 6 | ●漢字クロスワードパズル
●千葉県献血会場のご案内 |
| 4 | ●「千葉ロッテマリーンズファン感謝デー」
献血と献血応援サイン会を
実施しました。
●「はたちの献血キャンペーン」が
はじめります! | | |





けんけつちゃんが
行く!

献血協力企業・団体訪問

第14回 和洋女子大学様

血液センターがドナー通信やホームページで紹介している「新・貧血を防ぐメニュー」は和洋女子大学のボランティア部の学生が、毎月考案しています。今回けんけつちゃんは、日頃からご協力いただいている和洋女子大学で2年ぶりに学内献血を実施するということで、お手伝いに行って来ました!



「新・貧血を防ぐメニュー」とは??

千葉県赤十字血液センターでは、特に低ヘモグロビン量により献血にご協力いただけなかつた方々に、低ヘモグロビンの改善にお役立ていただけるように、和洋女子大学協力のもと、「新・貧血を防ぐメニュー」をご紹介しています。栄養学を学んでいる学生が中心となって、何度も試作を重ねて考案されたメニューは鉄分豊富なだけでなく、どれも手軽に作れるものばかり!

当センターホームページでは、毎月新メニューを公開中です!ぜひチェックしてみてください!



大好評! 学食で新・貧血を防ぐメニューを参考にした“鉄分補給ランチ”を提供

まず、けんけつちゃんが向かったのは学食の1つである学生ホール。「食事をきっかけに献血に関心を持つてもらいたい!」というボランティア部の学生の熱い思いに応え、献血実施までの1ヶ月間限定で「新・貧血を防ぐメニュー」を参考にした“鉄分補給ランチ”が提供されました。



なるべく学生の考案を活かしつつ、旬の食材や定食としてのバランスも考慮した献立となるよう試行錯誤したメニューが日替わりで提供されました。



参考メニュー第4弾
かつおの野菜あんかけ
(旬のさんまにアレンジしています)



けんけつちゃんも大活躍! 校内で献血PR!

ボランティア部の皆さんと顧問の先生も一緒に校内を周り、献血をPR!空き時間や、授業と授業の合間にねって交代で献血を呼びかけます。この日のために手作りの看板まで用意していただきました。ボランティア部のこうした取り組みが、献血へ一歩踏み出すべく、多くの学生の背中を押してくれたはず。



授業がおわった後に
ぜひ協力して
ほしいっつ!

番外編 和洋女子大学からの絶景ビュー

けんけつちゃんがやってきたのは、東館最上階にあるラウンジ。市川市の高台にある和洋女子大学からの眺めは素晴らしい、天気が良い日には関東平野を一望できるのはもちろん、東京スカイツリーや富士山などの絶景が望めます。



~過去5年で1番多くの方にご協力いただきました!~

これまでの継続したメニュー考案に加え、学食とのコラボや、当日の呼びかけのおかげで献血の関心が高まり、たくさんの方に献血のご協力をいただきました。

当日ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました!

今回の取材を通して、

1人でも多くの学生さんに献血へ関心を持つもらうため、アイディアを出し合い、懸命にご尽力いただいた姿を目にし、日頃からお力添えいただいている和洋女子大学の皆さまのパワーをより一層感じじうことができました。



和洋女子大学の皆さん、ありがとうございました。

★和洋女子大学についてもっと知りたい方はコチラ <http://www.wayo.ac.jp/>



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

千葉市 T.Y さん

「職場の仲間を誘って」

献血推進ガールに吉川七瀬さんが就かれて、若い方々の献血が増えてくれればいいと思っています。あと12年しか献血できない私も職場の若手を連れ出してルームに伺います。

松戸市 M.Y さん

「献血で感じた命のつながり」

今回10回目の献血でした。ドナー通信の「お便りとメッセージのコーナー」を読ませていただき、たつた400mLの血液だけ誰かに命をつなげることが出来ているんだなと感じました。これからも出来る限り、献血を続けていこうと思います。

いすみ市 S.Y さん

「新・貧血を防ぐメニューを食べてリベンジ!」

前回と前々回の献血が血液の比重が少し悪くできませんでした。2回つづくとは思っていなかったのでショックでした。新・貧血を防ぐメニューを参考にして、次回こそは献血したいです。

柏市 D.U さん

「未来の献血を支える一員に」

ドナー通信に記載してあった職場体験。こういったイベントがあるのをはじめて知りました。献血という社会のしくみ・つながりに、子供がもっと大きくなつてこういった取り組みに参加して社会の一員になって誰かの支えに自分がなっている、そんな気持ちが本人に芽生えてくれたら親として嬉しい限りです。

船橋市 M.M さん

「献血で恩返し」

2年前、突然息子が再生不良性貧血になりステージ5の重症でした。たくさんの善意の方々の輸血により命が繋がることができました。骨髄移植も考えなければいけない厳しい状況の中ドナーの方が見つかり真っ暗闇の中、私達家族に希望の光となりました。幸いにも移植することなく回復することができ職場復帰し1年が過ぎました。本当にたくさんの方々にお世話になりました。感謝の気持ちで一杯です。大変にありがとうございました。私も昨年6月、はじめて献血をして6回になります。少しでも恩返しができるようこれからも続けていきたいと思います。

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、市町村名とイ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

NEW

ホームページからもメッセージを
お送りいただけるようになきました!



詳細・ホームページへの
アクセスはこちから!



donor
information

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」。
“作ってみました”という報告のお便りが続々と届いています。今回のメニューは、作る工程を動画でわかりやすく説明した「レシピ動画」付きです!「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。

マグロとカシューナッツの中華炒め



●栄養価計算(1食分)
エネルギー／497kcal
たんぱく質／34.0 g
脂質／21.8g
炭水化物／39.2g
鉄／4.4mg

材料(2人分)

マグロ	100g	たけのこ(水煮)	25g	A
カシューナッツ	25g	キャベツ(千切り)	1/6玉	酒
玉ねぎ	1/4個	にんにくチューブ	適量	砂糖
ピーマン	1個	生姜チューブ	適量	オイスター調味料
バブリカ(赤)	1/3個	胡麻油	適量	醤油
バブリカ(黄)	1/3個	片栗粉	適量	

作り方

- マグロ、玉ねぎ、ピーマン、赤黄バブリカを2cm角に切る。たけのこは細切りにする。
- マグロに酒(分量外)をふりかけ臭みを取り、片栗粉をまぶしておく。
- フライパンに胡麻油、にんにくチューブ、生姜チューブを入れ、火にかけたら香りが出てきたところで②を加え、焼き目をつける。
- 玉ねぎ、ピーマン、赤黄バブリカを③に入れよく炒める。
- カシューナッツと、たけのこを④に加え、合わせておいたAの調味料を入れてまんべんなく味がついたら火を止める。
- お皿に千切りキャベツを乗せ、その上に⑤を盛り付けたら完成。

おすすめポイント

- 鉄分豊富なマグロ、カシューナッツを使用し、ビタミンCを含む他の食材を組み合わせることで、鉄の吸収率をUPさせることがねらいです!
- お好みで豆板醤やコチュジャン等で辛味をプラスしても◎!

動画で作り方をご覧いただけます!

和洋女子大学と東京情報大学の
学生の皆さんとコラボして
レシピ動画を作成しました!
動画は今後も追加予定ですので
ホームページを
チェックしてください♪



千葉ロッテマリーンズファン感謝デー「スーパーマリンフェスタ2017」

献血応援サイン会&選手グッズが当たる抽選会を実施しました!

去る11月23日(木)、千葉ロッテマリーンズの本拠地ZOZOマリンスタジアムにおいて、千葉ロッテマリーンズファン感謝デー「スーパーマリンフェスタ2017」が開催され、各所で様々なファンサービスイベントが行われる中、献血会場ではご協力いただいた方に献血応援サイン会や選手グッズが当たる抽選会を実施しました!



献血応援
サイン会の
様子

献血にご協力いただいた先着50名の方にご参加いただきました。ボールやユニフォーム、中にはマリーンズ応援旗など、みなさま思い思いの物にサインをもらい選手とファンが交流しました。



左から、高濱卓也選手、加藤翔平選手、有吉優樹選手。
特別にけんけつちゃんもサインをいただきました。

選手グッズが
当たる
抽選会の様子



献血を終え、見事選手グッズが当たった
ファンの方と記念撮影。みなさん表情から
喜びがあふれていました!
お話を伺うと、多くの方が定期的に献血
にご協力いただいていることがわかり、千
葉ロッテマリーンズのファンの皆さんに献血
が浸透している様子が伺えました。
当日献血にご協力いただきました皆さん、
誠にありがとうございました。
そして千葉ロッテマリーンズの選手の皆
さま、献血応援ありがとうございました!

「はたちの献血」キャンペーンがスタートします!

今年度も厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催となり、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く国民の皆さんに、献血に関する理解と協力をお願いしていきます。

●実施期間 平成30年1月1日(月)～2月28日(水)

千葉県では、今年度も「はたちの献血」キャンペーンイベントを、千葉ロッテマリーンズご協力のもと実施します。当日は千葉ロッテマリーンズの選手によるトークショーや献血推進アンバサダーチームのM☆Splash!!によるダンスショーを通じ、皆さんに献血へのご協力を呼びかけます。

実施日 平成30年1月21日(日)

会場 イオンモール千葉ニュータウン

内容 千葉ロッテマリーンズ選手によるトークショー・
M☆Splash!!によるダンスショー など

出演



56
原嵩選手
20歳



13
平沢大河選手
20歳

詳細が決まり次第、血液センターHPでお知らせします。

千葉ロッテマリーンズ公式チアパフォーマー
M☆Splash!!

※当日は今回のイベントのために選抜メンバーが登場します!



「はたちの献血」
キャンペーンについての
詳細・アクセスは
こちらから!



献血推進ガール&献血推進アンバサダーチーム活動報告

#献血七瀬と一緒に参加しよう!「献血セミナー IN 千葉」を開催

10/22

千葉市にある千葉県赤十字会館において#献血七瀬と一緒に参加しよう!「献血セミナー IN 千葉」を開催しました。献血セミナーでは、献血の必要性やどんな治療に血液が使われているかを、血液センター職員から講話させていただいた他、実際に輸血を受けた方の体験を動画でご覧いただきました。

吉川七瀬さんからは、「1人1人の献血が集まることで、人の命を救うことができるすごいことだと思う。これからも献血にご協力お願いします」と、あらためて献血の必要性を呼びかけていただきました。当日は、台風接近の悪天候にも関わらず、多くの方にご参加いただきました。ご来場いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



©AKS
悪天候の中、たくさんの方にご参加いただき、熱心に受講していただきました。



©AKS
真剣な表情で、献血セミナーを受講する吉川七瀬さん。献血推進ガールとして、とても頼もしいです。



©AKS
セミナー終了後は吉川七瀬さんが参加者お一人お一人に、心をこめてポスターを手渡してくださいました。ポスターを受け取られた参加者の方はみなさん感激した様子でした。

11/11

献血イベント“献血推進ガール3人が集結! IN 千葉”を開催

市川市にある行徳文化ホールi&iにおいて“献血推進ガール3人が集結! In 千葉”を開催しました。献血推進ガールとして活躍中のAKB48 Team 8 吉川七瀬さん(千葉県代表)、舞木香純さん(福島県代表)、永野芹佳さん(大阪府代表)の3人が千葉県に集結し、千葉県献血推進アンバサダーチームの千葉ロッテマリーンズ 公式チアパフォーマー M☆Splash!!のメンバーとコラボして、献血のご協力が減少する冬の時期を前に、協力を呼びかけました。



©AKS
左から
舞木香純さん(福島県代表)、
吉川七瀬さん(千葉県代表)、
永野芹佳さん(大阪府代表)。



©AKS
M☆Splash!!とコラボした特別バージョンのステージを披露しました。息ぴったりのパフォーマンスに会場は大盛り上がり。今回のイベントでしか見ることのできない貴重なステージとなりました。



©AKS
M☆Splash!!から吉川七瀬さんに、千葉ロッテマリーンズのユニフォームがサプライズでプレゼントされました。背番号は名前にちなんだ「7」で、NANASEの名前入り。普段から球場にも足を運び千葉ロッテマリーンズを応援されている吉川七瀬さんは、とても感激していました。

献血推進ガールからのメッセージ



舞木香純さん
献血ルームへ行ったり献血のことを知ることで、私自身もそうだったように怖いイメージは無くなると思うので、これからもたくさん的人に呼びかけていきたいです。



吉川七瀬さん
千葉県で献血と一緒に盛り上げているM☆Splash!!の皆さんとコラボできて、とても良い経験になりました。これからもたくさん献血イベントに参加していくたいです!



永野芹佳さん
献血推進ガールとしてやってみたいことが今日のイベントでたくさん見つかりました!これかも皆さんに献血を呼びかけていきます!

イベント開始に先立ち、献血を実施し千葉県内外のたくさんの方にご協力いただきました。

献血にご協力いただいた皆さまはもちろんのこと、ご応募いただきました全ての皆さまへ心より感謝申し上げます。また当日は、はじめて献血にご協力いただいた方も多く、今回のイベントがお一人でも多くの方に献血を知っていただけきっかけとなりましたことを、とても嬉しく思います。

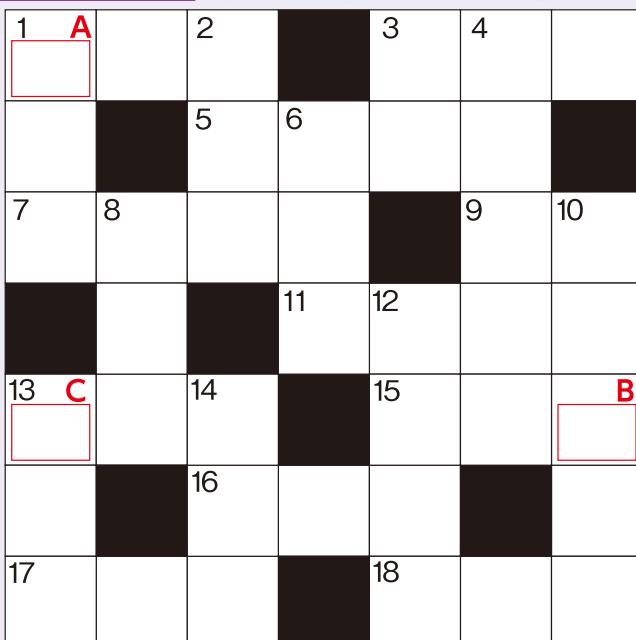
献血推進ガール&献血推進アンバサダーチームM☆Splash!!の皆さん、ありがとうございました!



©AKS

漢字クロスワードパズル

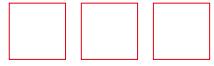
KANJI CROSSWORD PUZZLE



ヒント

けんけつちゃんが訪問して
大活躍しました!

答え



前号の答えは、
「市役所」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」などをハガキにご記入の上、
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30年1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

このクロスワードパズルは、A.B.Cの3ヵ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、答えのことばを作って下さい。

□タテのカギ

- ①アメリカ合衆国のニューヨークリバティ島にあり、世界遺産にも登録されている像と言えば、自由の——。
- ②卵は二ワトリのものより小さく黒い斑点模様があるのが特徴です。
- ③自分で負担する支出・費用のこと。
- ④血液中の液体成分のひとつ。血液中の固形成分には赤血球や血小板等があります。
- ⑥水族館の人気者。漢字では海豚と書きます。
- ⑧降り積もった雪が溶けずに残り、以後の積雪の下積みとなる雪。
- ⑩全国の高校球児の憧れの場所と言っても過言ではありません。
- ⑫自然界の音や物音を言葉で表したもの。
- ざあざあと雨がふる。鍵をがちゃんと閉める。漢字で書くと3文字。
- ⑯アフリカ、オーストラリア、南極、南北アメリカ、ヨーラシア、この6つの後に共通して続く言葉は○○○○。
- ⑭ボードゲームのひとつで、白黒16個ずつの駒を使い相手のキングを追い詰めます。

□ヨコのカギ

- ①妻の別称として用いられることがある。姉さん——。
- ③世間で問題となる出来事。○○○を解決する。
- ⑤文学のジャンルの一つで、筆者の体験や知識をまとめたもの。
- ⑦健康な体をつくるために必要な5大栄養素には、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、○○○○があります。
- ⑨力士が土俵に上がると、準備体操としてこれを行います。○○を踏む。
- ⑪代々、その家に伝わってきた職業。○○○○を継ぐ。
- ⑯おみくじの中で最もよい運勢。
- ⑮白馬に乗ってやってくるのは?
- ⑯絵を主にした児童向けの読み物。
- ⑰赤十字は英語でレッド○○○。
- ⑱オリンピックのシンボルマーク。

NEW

ホームページからも
ご応募できるよう
になりました!

詳細・ホームページへの
アクセスはこちちらから!



千葉県内献血会場のご案内



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。



◆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)