

DONOR

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ドナー通信
No.93 2018.3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



UP-FRONT
CREATE
鈴木愛理

 日本赤十字社 千葉県赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

鈴木愛理さんの
特製ポスターが
完成しました♪

千葉県内の献血
ルームでプレゼント中！
詳しくはこちら！



CONTENTS No.93

- | | | | |
|---|---|---|------------------------------|
| 2 | ●千葉県献血推進ガール
吉川七瀬さん活動報告
●赤十字応援デー2018を開催します！ | 5 | ●新・貧血を防ぐメニュー
のご紹介 |
| 3 | ●お便りとメッセージのコーナー
●平成30年度の献血目標が
決まりました！ | 6 | ●漢字クロスワードパズル
●千葉県献血会場のご案内 |
| 4 | ●柏市長が献血協力！
●松戸市役所で松戸市長が献血をPR！
●献血セミナーを実施しています | | |



「吉川七瀬さんが献血ルームへやってくる!」 イベントを開催

2月24日(土)、AKB48 Team 8 千葉県代表の吉川七瀬さんがモノレールちば駅献血ルーム、津田沼献血ルーム、献血ルームフェイス(船橋)の3か所を訪問し、事前応募のうえ献血にご協力いただいた方々に、吉川七瀬さんご本人からオリジナル献血グッズを直接プレゼントしました。



笑顔で献血ご協力への感謝をお伝えする吉川さん。一人一人との時間を大切に、丁寧に記念品を手渡しました。



「吉川さんの活動をきっかけに献血の大切さを知りました」という方や中には「献血をきっかけに吉川さんを知りファンになりました」という方も。

平成29年7月に千葉県♥献血推進ガールに就任して以来、駅前での献血の呼びかけ、ショッピングモールでのイベントの開催、献血セミナーへの参加、学生ボランティアやライオンズクラブの皆様との交流、そして今回の献血ルームの訪問など、さまざまな活動を通して多くの方に献血へのご理解とご協力を呼びかけてきました。

特に若い世代の献血参加へのきっかけづくりを図るイベントやセミナーの来場者数は、延べ1,700人にも達しました。この数字は千葉県で1日に必要な献血者の数、約700人の2日分以上に相当します。実際には、イベントの開催当日以外にもポスターやクリアファイルなどのグッズやWebを通じてPRいただいているため、吉川さんが広げた献血の輪は、もっともっと大きなものとなっています。また、吉川七瀬さんの献血推進ガールとしての活動は、大阪、福岡、秋田、北海道など他県にも広まり、全国各地で続々と献血推進ガールが誕生しています。これからも献血推進ガールの活躍にご期待ください!

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 2018 開催決定!

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月を中心に赤十字運動月間を展開しており、これに先立ち、千葉県では千葉テレビ放送と千葉ロッテマリーンズ協力のもと「赤十字応援デー2018」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、選手会主催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まには千葉ロッテマリーンズと赤十字がコラボした「オリジナル特製ピンバッジ」をプレゼント!

「いのちを守る赤十字」へのご理解・ご協力をよろしくお願いたします!



今年の
イベントの
様子



実施日 平成30年4月30日(祝)

会場 ZOZOマリンスタジアム

詳細が決まり次第、血液センターHPでお知らせします。

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

八千代市 M.F さん 「母と娘の約束」

10年ぶりに献血をしました。今は一児の母として参加していますが献血カーを見るたび参加しようとするのは娘の方で……勿論まだ彼女は出来ないで代わりに私が参加させていただいていますが本人は参加するのを今か今かと待ち望んでいます。他の人のためになることを小さいうちから学び経験出来るまで私が参加させていただいて彼女が出来るようになったら親子で参加する約束をしています。

柏市 S.T さん 「忘れられない父の笑顔」

他界した父が何度も輸血で助けて頂きました。父が輸血で助けてもらった分、私が献血でご恩返しをすると父に言うのと、とても嬉しそうに笑っていた父の顔が忘れられません。これからも可能な限り献血を続けていきたいと思います。

船橋市 E.N さん 「あの時輸血があったから……」

私の大好きな父親が突然、貧血になり、顔も真っ白で息切れなどの体調不良になりました。病院で検査を受けると、大腸がんによる出血で貧血になっていました。すぐさま入院になりましたが、貧血が酷かった為手術が出来ず、輸血をして手術が出来るようになるまで待ちました。やっと手術が出来るようになり、手術を受け、その後抗ガン剤をし、今では退院して、抗ガン剤治療も終わり、五年間の経過観察になりました。あの時輸血が出来なかったら……だから私は父親に代わり、献血を続けていきます!命が助かるお手伝いをしていきます!

千葉市 T.M さん 「親から子へ、子から孫へ口伝え」

先日、孫(高2)が遊びに来て今日献血をして来たよと話してくれてビックリ!!自分も105回、息子は58回、キッチリ3代で献血をしています。やはり口伝えで話してあげるのが良いのかと思われます。

佐倉市 M.I さん 「闘病中に痛感した献血の大切さ」

私の娘は2011年、小学5年生の時に白血病を患い日赤病院にお世話になりました。兄からの骨髄移植により現在は元気に高校生活を送っています。闘病中には何度も輸血もし、献血の大切さを痛感いたしました。娘の命を助けて頂いた病院と血液を提供して頂いた方には感謝しております。微力ではありますが、私も出来る限り献血活動に協力し恩返しができればと思っています。

我孫子市 K.K さん 「自分の健康が、だれかの為になっている」

献血を定期的にするようになって、常に健康でいようと注意するようになりました。自分の健康が人の為になるなんてなんて幸せな事なのか。薬剤師という仕事柄、人の健康に対して気を配るように、自分自身に対しても向き合う機会になっているのが、月に1回させていただいている献血です。これからも自分自身の為にも献血が続けて行けたらと思っています。

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、市町村名とインシナ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



NEW

WEBからもメッセージを
お送りいただけるように
なりました!

応募フォームはこちらから!



donor
information

平成30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、毎年度、都道府県ごとに目標人数が決められています。去る30年1月30日に千葉県献血推進協議会が開催され、平成30年度の献血目標人数が229,736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、当血液センターに割り当てられた※「血漿分画製剤」用原料血漿の確保目標量をもとに決められています。

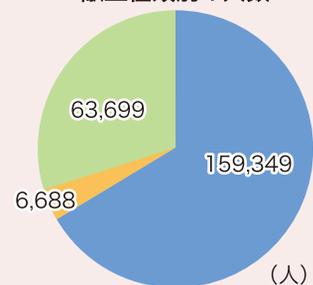
また今年度から新たに、次世代の献血者を育てていくために親から子へ献血や血液製剤の意義を伝えることが重要であることから、親子で一緒に献血運動に触れ合えるよう啓発活動に取り組みます。

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

※血漿分画製剤とは?

献血いただいた血液の血漿に含まれるタンパク質の中から、患者さんの治療に必要な血漿タンパク質を分離精製した製剤のこと。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。

献血種類別の人数



- 400mL 献血
- 200mL 献血
- 成分献血

柏市 秋山市長も協力! 柏市役所ニューイヤー 献血2018を実施しました

1月12日(金)、柏市役所において「愛の献血かしわ推進協議会」、「柏市赤十字奉仕団」の皆様の協力の下、ニューイヤー献血が実施されました。今年も秋山浩保市長自ら献血にご協力いただいたほか、市役所職員の皆様をはじめ68名の方にご協力いただきました。皆様、ありがとうございました。また、同協議会が主催する献血の為に、柏さくらライオンズクラブ様より「第3回チャリティー寺コン2017」で得た収益金全額が「愛の献血かしわ推進協議会」に寄贈されました。



秋山市長



左から秋山市長
木村英俊会長
(愛の献血かしわ推進協議会会長)
川島大典第一副会長
(さくらライオンズクラブ)

松戸市 本郷谷市長が 献血をPR!

1月4日(木)、松戸市役所で献血が実施されました。今年も本郷谷健次市長自ら献血会場で市役所を訪れる市民の皆様へポケットティッシュを配布し、献血の広報をしていただきました。仕事始めでご多用中にも関わらず、市役所職員の皆様をはじめ60名の方が献血にご協力いただきました。市長のPR効果で、昨年に引き続き多くの方に献血にご参加いただくことができました。本郷谷市長はじめ、献血にご協力くださった皆様、ありがとうございました。



来庁される皆様へ
ポケットティッシュを配布し、
献血を呼びかける本郷谷市長

助け合う社会を支える一人になる! ～献血セミナーを実施しました～

2月16日(金)、長南町立長南中学校を訪問し献血セミナーを開催しました。内容は「献血」を通して、助け合いの社会について学ぶというもの。長南中学校では全校161名の方にご参加いただきました。

参加した生徒さんを代表して頼もしい御礼のことはいただきました。「今日の授業を受けて献血はとても大切なものだと思います。今までは献血は自分には関係無いことだと思っていましたが、献血をすることによって人の命を助けることができるということを知りました。今後は今日学んだことを活かし社会の中で支え合っていきたいと思えます。」



【たくさんの人に献血に協力してもらうには、どんなメッセージを発信したら良いか?】というテーマでグループワークに取り組みました。



「血液は長く保存することができず、人工的につくることもできないため、だれかの献血が必要です。」

～ 献血のことを、もっと知ってほしい! 献血セミナーに参加してみませんか? ～

千葉県赤十字血液センターでは献血セミナーを実施しています。参加人数、対象年齢、開催規模やご希望に応じてプログラム内容を構成しております。献血セミナーのお申し込みやお問い合わせはこちらから。

◆千葉県赤十字血液センター 企画課
【お電話】047-457-9926
【受付時間】平日/9:00～17:00

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」。簡単で鉄分豊富なレシピが満載です!ぜひチェックして貧血予防にお役立てください。今回は、身近な食材で簡単に作ることができる2つのレシピをご紹介します!

第23弾 何が出るかお楽しみ!油揚げの詰め煮

材料(2人分:4個)

- ひじき(乾燥).....2g
- 油揚げ.....2枚
- にんじん(中).....1/4本
- しいたけ.....1個
- れんこん.....25g
- 絹豆腐.....50g
- 大豆(水煮缶).....20g
- 卵.....1個

★調味料

- 顆粒だし.....小さじ 1/2
- 水.....200 ml
- しょうゆ.....小さじ 2
- 砂糖.....小さじ 2



●栄養価計算(1食分)
エネルギー/176kcal たんぱく質/14.3g 脂質/14.4g
鉄/2.7mg 食塩相当量/2.3g

●作り方

- ① ひじきを水で戻しボールに入れておく。(戻し時間の目安は30分)
- ② 油揚げ2枚は1枚を半分に切り、もう1枚は片方の端に沿って切り目を入れて熱湯をかけ油抜きする。
- ③ にんじん、しいたけ、れんこんをみじん切りにし①に入れる。
- ④ ③に、豆腐、大豆を入れ混ぜる。
- ⑤ 半分に切った油揚げに④を詰め、爪楊枝で油揚げの口を閉じる。
- ⑥ 端を切った油揚げに卵を割り入れ、爪楊枝で油揚げの口を閉じる。
- ⑦ 鍋に調味料を入れ沸騰したら、⑤、⑥を入れ落とし蓋をして78分程度煮る。
- ⑧ 卵を入れた方の油揚げを半分にカットし、お皿に盛りつけて完成。

★おすすめポイント

- ・たくさんの食材が入っているので色々な食感が楽しめます!
- ・身近で鉄分豊富な食材を組み合わせているので、手軽に貧血予防に繋げることができます♪
- ・お好みで他の具材をいれても◎

材料(1人分)

第24弾

親子で作れる簡単貧血予防レシピ!

いわしハンバーグサンド&ひじきとお豆のたっぷり野菜サンド

〈いわしハンバーグサンド〉

- 食パン.....1枚(4枚切り)
- いわし(すり身下味の無いもの).....40g
- ヘーゼルナッツ.....10g
- 胡麻油.....適量
- トマト.....1/6個
- レタス.....1枚
- スライスチーズ.....1枚
- からしマーガリン.....適量
- マスタード.....適量
- A
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1

〈ひじきとお豆のたっぷり野菜サンド〉

- 食パン.....1枚(4枚切り)
- ひじき入りビーンズサラダ.....1食(コンビニ等)
- マヨネーズ.....適量
- サラダチキン.....30g
- からしマーガリン.....適量



〈いわしハンバーグサンド〉
●栄養価計算(1食分)
エネルギー/437kcal たんぱく質/20.9g 炭水化物/48.5g
鉄/1.6mg カルシウム/176mg 食塩相当量/2.9g

〈ひじきとお豆のたっぷり野菜サンド〉
●栄養価計算(1食分)
エネルギー/ 533kcal たんぱく質/23.6g 炭水化物/57.1g
鉄/2.0mg カルシウム/65mg 食塩相当量/2.0g

●作り方

- 〈いわしハンバーグサンド〉
- ① いわしのすり身に砕いたヘーゼルナッツを加える。
 - ② ハンバーグ状に平たく成形した①をごま油で両面を色よく焼く。合わせておいたAの調味液を加えて味付けをする。
 - ③ からしマーガリンとマスタードを食パンの全体に塗る。
 - ④ ③に②、トマト、レタス、チーズを半面にのせるように挟み完成。

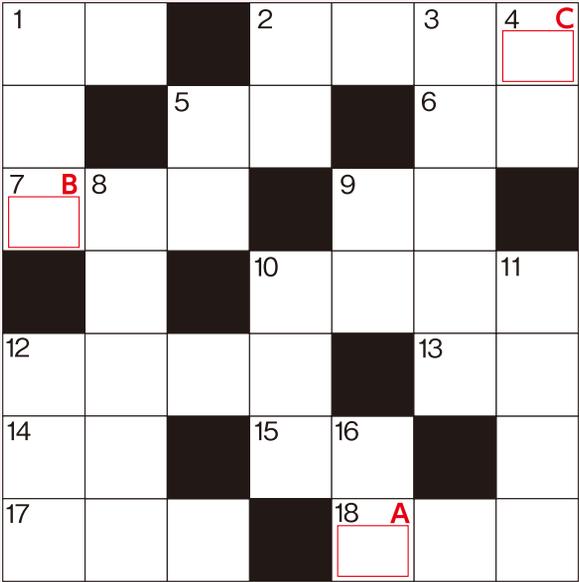
- 〈ひじきとお豆のたっぷり野菜サンド〉
- ① ひじき入りビーンズサラダにマヨネーズを和える。
 - ② からしマーガリンを塗った食パンに①と薄切りにしたサラダチキンを挟み完成。

★おすすめポイント

- ・いわしの動物性たんぱく質とトマトのビタミンCで鉄分吸収率アップ!
- ・今回はサンドものをテーマに、親子で楽しく簡単に作れるようなレシピを考案しました。サンドものなら継続的に食していただけたらと思います!自分流にアレンジもできるので是非作ってみてください。

漢字 KANJI CROSSWORD PUZZLE 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、答えのこたばを作ってください。



□タテのカギ

- ①見出しをまとめて整理し、書かれている順番に並べて記したもの。本などのはじめに書かれていることが多い。
- ②奈良公園や宮島の厳島神社で見かける動物と言えば。
- ③学校における児童・生徒の学業成績・行動状況・欠席等を家庭に知らせる書類。地域によって「あゆみ」「かがやき」等の呼び名がある。
- ④西暦で100年を単位とする年代の数え方。
- ⑤アルファベット順で25番目の文字。
- ⑥海流は暖かい海流の「○○○○○」と冷たい海流の「寒流」にわけられる。日本では対馬海流と日本海流がこれにあてはまります。
- ⑦フランスの印象派を代表する画家で、代表作に「睡蓮」「印象・日の出」等があります。
- ⑧大阪府・京都府・兵庫県・奈良県・三重県・滋賀県・和歌山県の2府5県からなる地方。
- ⑨南極や北極に近い地方で、それぞれの夏に真夜中でも薄明か、または日が沈まない現象。
- ⑩日本に古くからある様式の衣服。着物。⇒洋服。
- ⑪社会構造や文化など、ある目安によって区分された、歴史的期間。平安○○、鎌倉○○。安土桃山○○。

□ヨコのカギ

- ①魚介類に突き刺し捕らえる槍のような道具。先端にカエシが付いている。
- ②社会的に高い地位を得ること。一般的には会社などで昇進する場合に使うことが多い。――魚。――頭。
- ③日本固有の形式による詩の総称。百人一首は百人の歌人の○○を集めたもの。
- ④一年のうちで降水量の多い期間。日本では6,7月と9,10月がこれにあたる。⇒乾期。
- ⑤物事が行われる際の一定の順序。式の――。
- ⑥入試や資格試験の前に、受験者の能力を測定する目的で行われる試験のこと。
- ⑦5月3日は憲法○○○○○
- ⑧契約書の正本と副本、原本と写しなどの二枚の書類が元々一枚だった証として両方にまたがって押印するもの。
- ⑨大事に至らぬうちに消し止めた火事のこと。
- ⑩おいぬ座・こいぬ座・オリオン座のうちの、3つの一等星を結んでできる三角形を「○○の大三角」と呼びます。
- ⑪3番目に桃太郎のお供になった動物は?
- ⑫その場の雰囲気や察し、暗黙のうちに要求されていることを把握して履行することを「○○○を読む」という。
- ⑬古いものと新しいものが次々と入れ替わること。新陳――。基礎――。

ヒント

○○○の献血者を育てるための取り組みが追加されました。

答え

前号の答えは、「女子大」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6月30日(土) 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

NEW
WEBからも
ご応募できるように
なりました!
応募フォームは
こちらから!



千葉県内献血会場のご案内



献 血 ルーム

柏献血ルーム (柏駅東口複合ビル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 	モノレールちば駅献血ルーム (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)では成分献血の受付は行っていません。



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、皆さまに献血をお願いしています。献血バスの運行予定は、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、ご了承ください。
- ◆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20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)

千葉県内の
献血ルーム
ご案内動画が
できました!
動画の再生は
こちらから



★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)