

DONOR

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ドナー通信
No.97 2019.3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



◎県内6カ所の献血ルームに
イメージキャラクターが誕生しました!

◎400mL献血・成分献血の
ご協力をお願いします!

CONTENTS No.97

- 2 | ●鎌ヶ谷市 清水市長が献血協力を呼びかけました
●秋山市長も献血協力!柏市役所でニューカマー献血を実施しました
●献血セミナーを開催しました

- 3 | ●お便りとメッセージのコーナー
●平成31年度千葉県の献血目標人数が決まりました

- 4 | ●献血推進ガール活動報告
●献血ルームのイメージキャラクターが誕生しました

- 5 | ●献血女子会クッキングを開催しました
●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
●千葉県内献血会場のご案内



鎌ヶ谷市 清水市長が献血PR!

12月14日(金)、鎌ヶ谷市役所で献血を実施しました。

今回の献血には、「チーバくん」と鎌ヶ谷市のキャラクター「かまたん」と一緒に 清水聖士(しみず きよし)市長にも献血PRにご参加いただきました。

市長自ら来庁者の皆様にティッシュ配布等献血の呼びかけをしていただき、市民の皆様、市役所職員の皆様、52名の方々から献血をご協力いただく事ができました。

年末のお忙しい中、清水市長はじめ献血をご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



左からチーバくん、清水市長、かまたん

柏市長も献血協力!

～柏市役所ニューイヤー献血2019を実施しました～

1月11日(金)、柏市役所において、ニューイヤー献血を実施しました。この献血は、年明けに医療機関で必要とする輸血用血液の確保を目的として「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」の皆様にご協力いただき実施したものです。

今年も秋山浩保(あきやま ひろやす)市長自ら献血をご協力いただきなど、市役所職員の皆様をはじめ多くの方々のご参加で、102名の方に献血をご協力いただきました。

また、献血と並行し骨髄バンクドナー登録会も開催しました。

献血と骨髄バンクドナー登録に温かいご支援・ご協力をいただきまして本当にありがとうございました。



献血協力中の秋山市長



献血をPRいただきました

助け合う社会を支える一人になる! ～献血セミナーを開催しました～

千葉県赤十字血液センターでは、献血を通して命の大切さや社会の助け合いについて学ぶ献血セミナーを開催しています。今年度は4校の中学校で開催し、386名の生徒さんにご参加いただきました。



九十九里町立九十九里中学校



木更津市立波岡中学校



山武市立山武中学校



いすみ市立岬中学校

生徒さんから大変心強い感想が多く寄せられました!

今まで献血についてあまり考えたことなかつたけど「ありがとうございます!」
あー。大切なんだ!と感じた。相手が誰かわからないけど
少しのゆうきアソルの命が救えられるっておもったら
私も協力したい。

先日交通事故において献血に助けられたので、16歳になれた
らその恩返しができるようになりたいです。
自分がけがや病気をした時に誰かに助けられたい
そしてその誰かが献血を必要とした時に助けてあげ
たいです。がりの輪がつながっていくと思います。

これまで献血でも、16歳にはまだ一ヶ月も経っていないのに献血をしました。
献血が必要となる人の人生などに少しでも寄り添うことができる
ことです。これが目的です。
献血はとても大事な事だと
改めて気づきました。

献血はとても良い事で、たまが命を救うことが
できるので、自分も16歳にならね、みんなと一緒に
献血を始めたいと思います。

僕は絶対に献血をします。
理由は、ちがての痛みじても我慢するならこのエコノミー
をとるからです。

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

四街道市 N.K さん 「生後2日で輸血を受けました」

私の息子は先天性の心臓の病気を持ち生まれてきました。生後2日で、一回目の手術を行い、輸血もしました。今までに5回手術を行いその都度輸血が、必要と言われています。その頃に、子供が助かったのが輸血ということも知り、自分も子供を助けてもらったかわりに助けたいと思い、それ以来献血をするようになりました!これからも続けたいと思います。

富里市 Y.A さん 「今自分ができることを」

LOVE in Letterを読み、わたしは今まで大きな病気などを経験した事がないため輸血を必要としたことはないのですが、いつ自分が輸血を必要とする側になるか分からなくなと思いました。自分がその立場になった時輸血する血が無かつたら...と考えたら、今自分ができることは献血をして輸血が必要な人の為に使って頂くことだなと思いました。これからも機会がある限り献血をしたいと思います。

印西市 M.M さん 「平成のうちに目指せ100回」

16歳から始めた献血も、あと4回で100回を迎えます。平成のうちに、献血100回を迎えるといいです。小学生の娘といつか親子で献血をするのが、楽しみです。

東京都墨田区 M.K さん 「医療の現場から献血の大切さを実感」

看護師を目指していた高校生の頃、献血を始めました。その時はどんなもんだろうという興味からでした。その後看護師になり、実際に輸血が必要な患者様と接し、献血がとても大切なことだと実感しました。今後も輸血を必要とする人の力になれるよう可能な限り献血を続けて行きたいと思います。

成田市 M.I さん 「私の血液行ってこい!」

血液を必要としている方に使って頂ける事がとても嬉しい励みになります。血液が必要な方に有効に使って頂ける様に献血中も私は自分の血液に願いを込めています!私の血液行ってこい!

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

ホームページからも
メッセージをお送りいただ
けるようになりました!

詳細・ホームページへの
アクセスはこちらから!



donor
information

平成31年度 千葉県の献血目標人数が決まりました

平成31年度も、医療機関から需要の高い400mL献血および成分献血を中心とした計画を策定しています。

日頃皆様にご協力いただいている献血は、毎年度、都道府県ごとに目標人数が決められています。千葉県では、平成31年1月24日(木)に千葉県献血推進協議会が開催され、平成31年度の献血目標人数が、226,664人と決定されました。この目標人数は、県内医療機関の血液製剤需要動向に基づく供給予測数と、「血漿分画製剤の製造に必要な原料血漿の当血液センター確保目標量をもとに決められています。

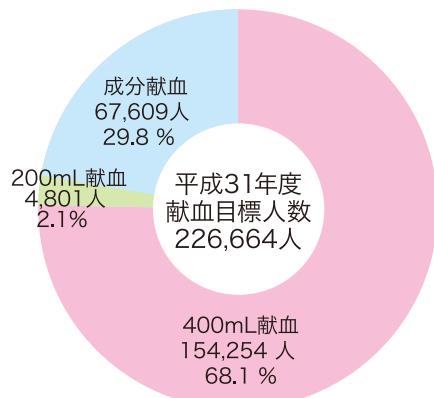
輸血用血液製剤には有効期間があり、長期保存が出来ないことから、医療機関に安定的に血液をお届けするために、次年度も引き続き、定期的・継続的な献血ご協力をお願いいたします。

※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。

※ 血液製剤有効期限

【赤血球製剤】採血後21日間 【血小板製剤】採血後4日間



千葉県♥献血推進ガール AKB48 Team 8 吉川七瀬さん 活動報告

12/21



©AKS

モノレールちば駅献血ルームで吉川七瀬さん仕様の「2019特製カレンダー」を直接手渡していただきました。今回は、ナース姿で登場です!!

2/3



©AKS

献血ルームフェイス(船橋)で吉川七瀬さん仕様の「チケットフォルダー」を直接手渡していただきました。久々の休日イベント!大変多くの方にご参加いただきました!!

2/3



©AKS

BIGHOPガーデンモール印西で行われた、印西ライオンズクラブ様主催の献血イベントに参加しました。節分の豆まきにちなんで開催されたお菓子まきでは、大変多くの方が参加してくれました。

献血にご協力下さった皆様、本当にありがとうございました。

★ 千葉県6カ所の献血ルームに ★ 「イメージキャラクター」が誕生しました!

千葉県内の各献血ルームでは、より多くの方々に親しみやすく気軽に足を運んでいただけるようにと、アニメ風のイメージキャラクターを制作(イラストレーター:高橋わな美 作)し、新たな広報活動を展開中です。

只今、イメージキャラクター誕生を記念したオリジナル「缶バッジ」を各献血ルームでプレゼント中。ぜひこの機会に献血ルームへお越しください。(無くなり次第終了)



献血女子会クッキングを開催しました!

1月19日(土)、千葉ゆうきのライオンズクラブ様のご協力をいただき、低ヘモグロビンで献血できない女性を応援するイベント「献血女子会クッキング」を、千葉市生涯学習センターで開催しました。当日は成田赤十字病院の管理栄養士による食事や栄養に関する講義と、血液センター職員による血液に関する講義、そして和洋女子大学が考案した「貧血を防ぐメニュー」の調理実習を行いました。

調理実習では、メニューを開発した和洋女子大学ボランティア部の学生が講師を務め、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく・おいしく貧血予防について知つていただくことができました。参加された方からは「今日学んだことを日々の食事に取り入れて、また献血に挑戦したい」という感想が聞かれました。当日ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。



講義では「鉄の吸収を高めるビタミンCと一緒に摂りましょう」など、貧血予防の食事のポイントが紹介され、メモを取りながら参加されている方も多く見られました。



「豆乳ココアのパンナコッタ」と「小豆と抹茶のスコーン(きなこクリーム付)」の2品を作りました。「簡単でおいしい」と大好評でした。

新・貧血を防ぐメニュー

和洋女子大学ボランティア部様にご考案いただいた「貧血を防ぐメニュー」。その中から献血女子会クッキングでも大好評だった2つのメニューをご紹介します。

豆乳ココアのパンナコッタ

栄養価計算(1個分) エネルギー 462kcal・たんぱく質 5.4g・鉄1.8mg・ビタミンC10mg・食塩相当量0.1g

材料(6個分)

<パンナコッタ>	
●豆乳	…210cc
●黒砂糖	…42g
●ハニエッセンス	…少々
●ゼラチン	…8.4g
作り方 生クリーム	…210cc

作り方

- 【パンナコッタ】
 ①ゼラチンを小さじ1の水に振り入れ、ふやかしておく。
 ②片手鍋に①の材料を入れて中火にかけ、沸騰直前まで温めたら火をとめる。
 ③片手鍋に生クリームを入れ混ぜ合わせる。
 ④コーヒーカップに注ぎ、氷水を入れたバットに並べ冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
 ※氷水を使わず、そのまま冷蔵庫に入れる場合は3時間ほど冷やす。

【ココアクリーム】

- ⑤生クリームに砂糖を半分入れて泡立てる。
 ⑥生クリームと砂糖が馴染んだら残りの砂糖とココアを入れ泡立てる。
 ⑦レモン果汁を加え、生クリームをお好みの固さに仕上げる。
 ⑧パンナコッタが固まったらココアクリーム、いちご、ミントの葉を飾り付けて完成。

ポイント

- ・いちごやレモンに含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。
- ・黒砂糖には、白砂糖にはほとんど入っていない鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。



レシピ提供 和洋女子大学

小豆と抹茶の司康饼

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
 抹茶司康饼のみ 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)

<抹茶と小豆の司康饼>	
●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
調整豆乳	…70g

作り方

- 【抹茶と小豆の司康饼】
 ①●の材料をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 ②①に溶いた卵黄と小豆を加え、へラで切るように混ぜる。
 ③豆乳を2回に分けて加え、その都度へラで切るように混ぜひとまとまりにする。
 ④ラップの上にひとまとまりになった生地をのせ、生地を丸く押し広げ、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っています。
 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。
 ⑥180℃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。(ミキサーやハンドミキサーを使うとより滑らかなクリームになります)。

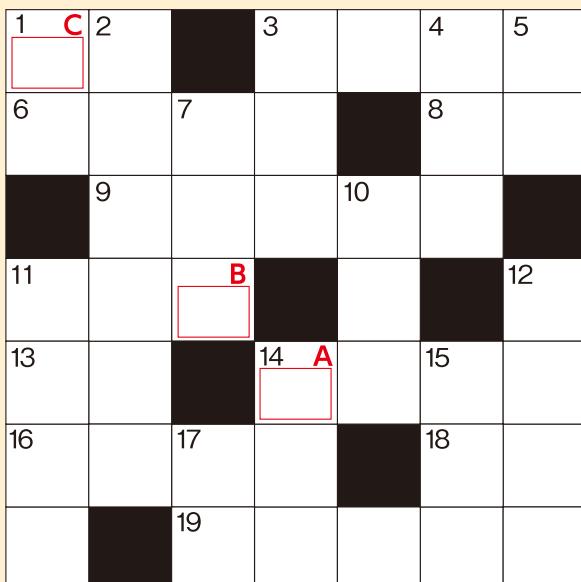
千葉県赤十字血液センターの
キッチンへはコチラからアクセス!



漢字 クロスワードパズル

KANJI CROSSWORD PUZZLE

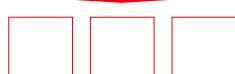
このクロスワードパズルは、A.B.Cの3ヵ所に漢字が入ります。その他のマスはすべてカタカナです。最後にその漢字三文字を並べて、答えのことばを作って下さい。



ヒント

近年、健康志向の高まりや
食育ブームなどもあって、
注目されている資格

答え



前号の答えは、
「感謝状」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 ▶ 2019年6月20日(木) 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

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
アクセスはこちから!



千葉県内献血会場のご案内



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



モルールちば駅献血ルーム

(モルール千葉駅構内)
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 <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>

※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 ◆お問い合わせ先

集めています。献血にご協力いただける方を20名以上
上集めただければ、ご依頼の場所へ献血バスで
お伺いします。



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)