

# Yell

エール

血液センター広報誌



No.08

2019.2月



Donor  
Blood  
Center  
Patient



群馬県学生献血推進連盟  
(2018.12.22 クリスマス献血キャンペーン)

## TOPICS

- ・ Yell's INTERVIEW
- ・ 献血感謝デー開催
- ・ 貧血予防レシピ
- ・ 献血団体等紹介

# Yell's INTERVIEW

## 群馬県立高崎北高等学校の ボランティア活動としての 献血について



高崎北高等学校ではボランティア活動の一環として毎年12月に献血を実施し、多くの生徒さんのご協力を頂いております。今回は献血の窓口である養護教諭の住谷洋子先生にお話をお伺いしました。

**今年も100名以上の生徒さんから献血のご協力を頂きましたが、例年増えている要因は何だと思えますか？**

(献血受付者数 H27年度:55名、H28年度:69名、  
H29年度:81名、H30年度:114名)

身内に病気で療養していた人がいました。輸血を受けると色が良くなっていくのを目の当たりにし、仕事で献血に携われるのは私の使命なのかなと思うようになりました。その事を職員内の打ち合わせで伝えたところ、それを酌んでくれた他の先生方が献血の大切さについて生徒たちに伝えてくださるようになりました。本校は優しい心を持っている生徒が多く、先生の話に耳を傾けて理解しようとしており、素直に受け止めて実行に移してくれるのだと思います。

**他の先生方のご協力故なのですね。**

授業やホームルーム等で、「こちらからボランティアに行くことは大変だけど、本校に献血バスが来てくれて、公欠扱いで横になっているだけで、尊い命を救うことができること」や「進路を医療系に考えている生徒にとっては、看護師の対応や医療器具の使い方などを目の当たりにできることは勉強になること」などを伝えてくださっています。また、献血後は激しい運動を避けなくてはならないため、献血した生徒が多い場合には部活動を休みにするなどの措置もとってくださっています。職員室内では先生同士でどちらが早く採血を終わらせることができるか競い合うなど、楽しい雰囲気にしていただきます。

**献血者へ一言お願いします。**

血液を頂いて体調が良くなったり、大怪我から命が救われる人がいます。本人もその家族にとっても感謝の気持ちでいっぱいです。今年本校では114名が献血に協力してくれました。献血は安全で安心してできるので、是非元気で健康な方には積極的にやっていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

献血にご協力いただいた生徒さんにもお話をお伺いしてみました。

3年4組 しみず れい 清水 玲允さん

献血をしようと思ったきっかけは血液検査ができるからです。最初は怖くて迷っていましたが、顧問の先生自身もやっているし、怖くないよとの言葉でやってみようと思いました。やってみたら怖くなく、結構早く終わりました。

3年2組 いげみ ゆみか 池上 由美香さん

父が献血ルームで献血をしているため、初めて献血をした時は不安もなく臨むことができました。社会貢献できるだけでなく、自分の健康状態もよく知るきっかけになるので、迷っている人は是非やってみてください。



JRC部

## ありがとう命のボランティア! 「第10回献血感謝デー開催」



所長感謝状贈呈式

### 平成30年11月25日(日) 所長感謝状贈呈式及び特別講演

日頃の献血協力に感謝の意を表すとともに、県民の皆様へ献血思想を一層普及するため、長年にわたって献血にご協力いただいた方々を表彰する所長感謝状贈呈式が行われ、前年度中に献血回数10回に達した20歳未満の若年層献血者をはじめ、900回に達した献血者の方々(128名対象のうち32名出席)に感謝状が贈呈されました。



友寄蓮さんの講演

特別講演として、高校生の時に急性リンパ性白血病を経験し、現在はモデルや女優として活躍している友寄蓮さんが自身の経験を振り返り「自分の体は献血に協力してくれた100人以上の優しさで作られている」と感謝の言葉が伝えられました。



いわしピクニックさんのライブ

### 平成31年1月6日(日) 献血感謝デーイベント

ステージでは保育士シンガー・ソングライター「いわしピクニックさん」のライブや「歌う海賊団ッ!」、「沢入国際サーカス学校」によるパフォーマンス、「群馬県学生献血推進連盟による献血クイズ」等が行われ、家族連れや学生など幅広い年代の方々で終日賑わいました。

また、当日の献血は127名と大変多くの方にご協力をいただきました。



献血クイズ

## 健大おすすめ貧血予防レシピ Vol.3 高崎健康福祉大学健康栄養学科監修

### 生揚げと野菜のピリ辛炒め



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	207kcal	炭水化物	8.0g
たんぱく質	13.3g	鉄	2.7mg
脂質	13.3g	食塩相当量	1.5g

#### 材料(4人分)

生揚げ	1・1/2 枚 (300g)	★ごま油	大さじ 1
豚もも肉	60 g	★トウバンジャン	小さじ 1/3
キャベツ	1/4 個	★おろししょうが	小さじ 2/3
ピーマン	2 個	★おろしにんにく	小さじ 1/3
にんじん	1/4 本	◎みそ	大さじ 1・1/2
長ねぎ	1/3 本	◎しょうゆ	小さじ 2
		◎酒	大さじ 1

#### 作り方

①

生揚げ、豚もも肉、野菜を切る。



生揚げ  
(油抜きをして縦半分に切った後、厚さ7ミリに切る。)

豚もも肉  
(一口大)

にんじん  
(短冊切り)

ねぎ  
(斜め切り)

キャベツ  
(ざく切り)

ピーマン  
(7mm幅)

②

フライパンに、★の材料を入れて熱し、豚もも肉を炒める。火が通ったら、にんじん、ねぎ、ピーマン、キャベツを順に加え、炒めていく。

③

◎の調味料を加え、生揚げも加える。生揚げが崩れないように炒め合わせる。



#### Feたっぷり食材



今回のレシピでは鉄が多く含まれる食材として「生揚げ」を使用しました。生揚げ・豆腐・納豆・油揚げ・豆乳などの豆製品は、鉄を多く含むだけでなく、手軽に食事に取り入れやすい食材でもあります。今回のレシピのように「豚肉の使用量を減らし、生揚げを加える」というひと工夫で、鉄の摂取量をぐっと増やすことができます。

# 企業団体紹介

## 株式会社明電舎

1897年創業の電気機器メーカーである株式会社明電舎様は、発電機及び変電機器などのエネルギーシステム、水処理システム、産業システムなどの開発、製造・販売を行っている企業です。生産拠点の1つである太田事業所様は社会貢献の一環として昭和54年より継続して献血にご協力いただい

ております。毎回社員の有志らがポケットティッシュを配布して献血の呼びかけを行ってくださり、今回は68名のご協力がありました。いつも多くのご協力をいただき、ありがとうございます。



次世代を担う  
学生献血者

高等学校



明和県央高校



高崎北高校



伊勢崎興陽高校

編集・発行

群馬県赤十字血液センター  
〒379-2154前橋市天川大島町2-31-13

TEL ● 027-224-2102(献血推進課)  
URL ● <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/gunma/>