

健康づくりで元気に長生き

「駅前老人クラブ」

今回は、平館地区の駅前老人クラブ（澤口四郎会長、会員12人）を紹介します。

○クラブの理念と目標は？

会員が健康で元気に長生きすることを理念としていますので「健康づくり」を目標として活動しています。

○どんな活動を？

定期的に七時雨憩の湯で、童謡に合わせてリズムを取って楽しく踊る軽体操や、絵を描いた紙を裏返しにしてどこに何があったか当てるゲーム、言葉遊びなどの脳体操で健康づくりと認知症予防の活動をしています。脳



脳体操で使う手作りカード

大切にしています。

健康づくり以外にも、5月から10月の間はユニフォームを着

て平館小児童の下校を見守る「子ども見守り隊」や駅前子ども会の親子を交えて輪投げ遊びで三世代交流をするなど、地域とのつながりを深める活動もしています。



横断歩道付近で児童を見守る澤口会長

他のクラブやクラブに入っていない高齢者とも交流を深めるため、平館地区老人クラブ連合会の月例グラウンドゴルフ交流会や市主催のニュースポーツ大会、平館コミュニティセンターで行われるイベントなど、さまざまな活動に積極的に参加しています。

○アピールポイントは？

2カ月に一度、誕生会を開き、今年も元気で長生きできたことを会員同士でお祝いします。皆さんもクラブに入って一緒に健康で長生きしましょう。

福祉 NETWORK

保健のひろば

健康福祉課健康推進係 ☎・内線1089

冬期は血液が不足します 「はたちの献血」キャンペーン実施中

毎年、血液が不足しがちな1月と2月に全国で「はたちの献血」キャンペーンが行われ、新たに成人となる若者を中心として、幅広い年代の人に献血への理解と協力をお願いしています。



◆なぜ献血が必要なの？

血液は、人工的につくることや長期間の保存ができないため、献血によって健康な人の血液を安定的に確保する必要があります。

◆何歳からできるの？

▶全血献血（血液中の全ての成分を採血）の200㏄は男女とも16歳から、400㏄は男性が17歳、女性は18歳からできます。

▶成分献血（採血された血液から血小板や血漿といった特定の成分のみを取り出し、回復に時間が

かかる赤血球は再び体内に戻す）は、男女ともに18歳からできます。

◆どのくらい時間がかかるの？

全血献血の場合、受け付けから採血後の休憩まで約40分です。①受け付けで健康状態についての質問に回答②医師の問診、血圧測定、血液中のヘモグロビン濃度測定などを行い、献血しても良い体調かどうかを調べて問題がなければ採血③採血の時間は、全血献血は約10分から15分、成分献血は採血量に応じて約40分から90分④採血後、10分以上休憩を取って終了

◆献血場所と日程

▶市内 月に1回程度、献血バスで400㏄全血献血を受け付けています。市のウェブサイトや広報（暮らしの情報カレンダー内）に掲載しています。

▶市外（県内） 主に「もりおか献血ルームメルシー」と献血バスで受け付けています。詳しくは、県赤十字血液センターのウェブサイトを確認してください。