

## 入賞の秘訣は笑顔の力(ニコニコ会)

今回は、安代地区のニコニコ会(関力雄会長、会員13人)を紹介します。

### ○どんなクラブ？

元気あふれる会員が多く、男女問わず体を動かすことが好きで、集まると自然と笑顔がこぼれる仲良しクラブです。

### ○クラブの魅力は？

パークゴルフとグラウンド・ゴルフが得意な会員が多く在籍しています。市のグラウンド・ゴルフ団体が設立される前から競技に励んでいて、安代地区への競技普及の先頭に立って活動しました。市内のパークゴルフ大会では、会員がいつも上位に入賞している。11月に行われた大会でも2位と3位に入賞しています。学習意欲も高く、館市コミュニ



グラウンド・ゴルフを楽しみに集まる会員

ニティセンターの研修に積極的に参加し、今年も竜ヶ森道路工事やハロウィンターナショナルスクール建設工事の見学など、地域の移り変わりを肌で感じることで見聞を広めています。

### ○地域とのつながりは？

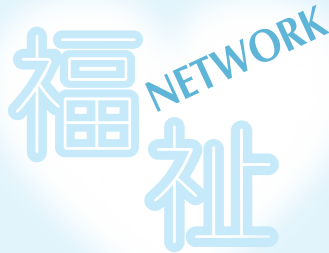
館市コミュニティセンターの行事では、持ち前の元気な力で行事を盛り上げ、同時に地域の幅広い年代とも交流を深めています。また、花壇の整備や草取り、桜の木の枝打ちを行い、地域の環境美化の一翼を担っています。

### ○楽しみにしている活動は？

新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら、例年行っていた花見やタケノコ狩りを再開したいです。また、過去に行っていたキノコ採りを復活させたいと思っています。



花壇を整備する会員



## 保健のひろば

健康福祉課健康推進係 ☎・内線1090

### 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<sup>ミリ</sup>は男女とも16歳から、400<sup>ミリ</sup>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<sup>けっしょう</sup>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<sup>ミリ</sup>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。