

みんなでいつも和気あいあいと活動

「上平笠老人クラブ」

今回は、西根地区の上平笠老人クラブ（伊藤正四会長、20人）を紹介します。

○クラブの特徴は？

みんなで集まり和気あいあいと過ごすことを大切にしている仲良しクラブです。顔を合わせて話をすることを楽しみにしている会員が多く、1回の活動に参加する会員の数が多いことは自慢です。

○どんな活動を？

クラブ発足当初からゲートボールとグラウンドゴルフを精力的にしています。市役所や体育協会から大会などのお知らせが来た時は欠かさず参加しており、他にも興味を持った高齢者向けスポーツに積極的にチャレンジしています。

2カ月に一度の七時雨温泉の入浴会では入浴と食事を楽しんでいます。施設の食事の他に、会員同士で季節の食べ物や料理を持ち寄っており、漬物を作るのがとても上手な会員の漬物をいただくことを楽しみにしています。



入浴会に集まった会員で記念の一枚

ます。

会員が集まるといつも会話が弾み、時間を忘れるほどに夢中になって団らんしています。また、公民館周辺の花壇の整備や、年末には1年の活動を振り返る研修もしています。

○今後の活動は？

歌唱がとても上手い会員がいるので、歌好きな会員を増やし、みんなで歌を聴いたり歌ったりする発表の場を設けたいです。

今後は、クラブの更なる発展と活性化のために若い人にも親しみやすいクラブを目指して、クラブの名前を変えて勧誘促進を行っていかうと思っています。



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、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ています。血液が不足しがちな冬期に若者を中心として、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ミリの量は男女とも16歳から、400ミリの量は男性が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ミリの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で確認してください。



市内の献血バス
運行予定はこちら



県赤十字血液センターHPはこちら