

## 健康で楽しい生活を送れるように

### 「山崎老人クラブ」

今回は、西根地区の山崎老人クラブ（佐々木正美会長、会員17人）を紹介します。

#### ○クラブの特徴は？

健康で楽しい生活を送ることをモットーにしています。男女問わず、みんなで集まり団らんすることが好きな会員ばかり。活動の際にはいつも和気あいあいとしていて、自然と笑顔が溢れる仲良しなクラブです。

#### ○どんな活動を？

市役所や社会福祉協議会から講演会や健康教室、大会などのお知らせが届いた時は、積極的に参加しており、グラウンドゴルフやニュースポーツを通して楽しみながら健康づくりにも励んでいます。

月に一度、七時雨憩の湯で入浴会を行い、入浴や食事の他に「どっぴき」といって昔遊びで、会員同士の親睦を深めています。



「どっぴき」を楽しむ会員

11月の入浴会では、10月に県老人クラブから、会員加入促進への取り組み成果を表彰されたことを喜び合いました。



県表彰を喜び、入浴会に集まった会員で記念撮影

その他にも、忘年会や新年会、輪投げ大会など、交流の場を多く設けています。

#### ○今後の活動は？

小学生や保護者と一緒にグラウンドゴルフを行い、その後にみんなで焼肉をする三世代交流など、コロナ禍以前に行っていた活動を徐々に再開していきたいと考えています。

また、地域の仲間にクラブへの加入を呼びかけ、楽しい行事をたくさん行いたいです。

# 福祉 NETWORK

## 保健のひろば

健康福祉課健康推進係 ☎・内線1092

### 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。

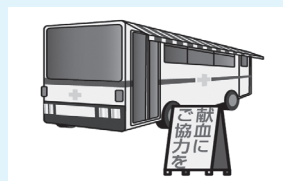
#### ◆何歳からできるの？

▶**全血献血**（血液中の全ての成分を採血）の200㏄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。

#### ◆献血の流れ

- (1) 受け付けで健康状態についての質問に回答
- (2) 適切な採取量を算出するため、体重を測定
- (3) 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
- (4) 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
- (5) 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。市の広報（暮らしの情報カレンダー内）に掲載。本号の13ページを確認してください。

▶**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。



詳細はこちら