

第85号

令和3年3月  
発行

ボランティア・協働情報紙

～まなびとボランティアをサポートする～

# まなぼら



## Contents

---

### 特集

献血～命をつなぐボランティア～

### 元気人

桑山中学校花飾りプロジェクト 藤井 貴子 さん

防府市生涯学習課のイチオシ

●『青少年育成センターだより』をご存知ですか？

●報告♪ほうふ幸せます人材バンク

防府市社会福祉協議会のイチオシ

●親子ふれあい手芸体験 今年の干支丑の巾着袋を作ろう♡

●ボランティアコーナー

防府市市民活動支援センターのイチオシ

●NPO×高校生×企業 強みや専門性を活かした社会貢献

# 献血

## ～命をつなぐボランティア～

“命をつなぐボランティア”と言われる**献血**を知っていますか？体験したことはありますか？

医療に不可欠な“輸血用血液”は、医療技術が進歩した現代でも人工的に作ることはもちろん、長期保存ができません。献血者は、一年間に献血できる回数や量に上限が設けられている一方、輸血を必要としている方は、一日あたり全国で約 3,000 人いると言われています。そのため、一年を通じて継続的に多くの方の協力が必要不可欠です。

今号では、誰もが背伸びをせず気軽に、できる範囲で体験できるボランティア活動の一つである献血について、『山口県赤十字血液センター（やまぐち献血ルーム For you）』でお聴きした話をもとにご紹介します。

### 献血の基本情報

健康な方であれば、献血による身体への影響はほとんどありません。しかし、献血者の健康を守り、同時に、輸血を受ける方の安全性を高めるために、献血を実施するにあたっては、さまざまな基準が設けられています。

	全血献血	成分献血	
1回献血量	400mL 献血	しょう 血漿成分献血	血小板成分献血
年齢	男性：17～69 歳 女性：18～69 歳	18～69 歳	男性：18～69 歳 女性：18～54 歳
体重	男女とも 50kg 以上	男性：45kg 以上 女性：40kg 以上	
1年間に献血できる回数 (1年 52週として換算)	男性：3回以内（総量 1,200mL 以内） 女性：2回以内（総量 800mL 以内）	血小板成分献血 1回を 2回分に換算して、 しょう 血漿成分献血と合計で 24回以内	

※200mL 献血もあるが、献血バスなどでは 400mL 献血が主流

※65 歳以上の方の献血は、献血いただく方の健康を考慮し、60～64 歳の間に献血経験がある方のみ可能

### 献血の流れ

受付（10分）

- ↓ 予診票の記入と質問事項に回答します。プライバシーは厳守されます。

問診・事前検査（10分）

- ↓ 質問の回答に基づき、問診と血圧測定を行います。その後、少量の採血を行い、貧血の心配がないか事前に調べます。

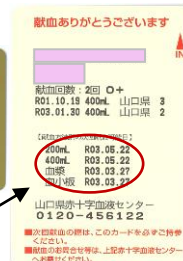
採血（10～15分）

- ↓ 採血ベッドに横になり採血を開始します。

休憩（5分）

- 献血後は、休憩場所で十分に水分を取り休憩をします。献血カードと記念品を受け取り、献血は終了です。

※献血カードに次回献血できる日にちが記載されています。



**全血献血**：血液中のすべての成分を献血する方法。200mL 献血と 400mL 献血がある。

**成分献血**：成分採血装置を使用して特定の成分のみを採血する献血。しょう  
血漿成分献血（しょう  
血漿成分のみを採取）と血小板成分献血（主に血小板成分を採取）がある。

**しょう  
血漿成分**：赤血球や白血球などの血球成分を取り除いた液性成分のこと。各種たん白質やブドウ糖、ホルモン、ビタミンなどが含まれる。

**1 血液製剤**：人の血液又はこれらから得られた物を有効成分とする医療品のこと。

さらに詳しく知りたい方は、山口県赤十字血液センターホームページをご覧ください。





### 献血 豆知識 ①

血液製剤には有効期間があります！

**全血製剤**：採血後 21 日間

**赤血球製剤**：採血後 21 日間

**血漿製剤**：採血後 1 年間

**血小板製剤**：採血後 4 日間

輸血としてよく  
使われるのは  
こちらの製剤。

有効期間があるため、新しい血液が常に必要！  
県内で献血された血液は、広島血液センターで  
製剤にされ、2～3 日で山口に届けられます。

### 献血 豆知識 ②

降圧剤やコレステロール薬、漢方薬  
などは当日服用していても献血が可能です。  
献血時に症状がない場合、風邪薬や睡眠薬  
などは前日までなら大丈夫！抗菌剤や抗生物質な  
どは3日間あけると可能です。その他、ワクチン  
接種後は、一定期間あけなければならないので、  
注意してくださいね。

※当日の検診医の判断により、お断りする場合があります。

### 献血 豆知識 ③

県内で必要とされている全製剤を確保するためには、  
400mL 献血で換算すると、毎日、献血バスと血液セン  
ターで合わせて約 150 人の協力が欠かせません。必要な血液を確  
保するため、最大 3 台の献血バスが、センターから県内全域に出  
かけて行っています。なお、献血バスでは成分献血ができないので  
注意してくださいね。



### 献血 豆知識 ④

献血で集められた血液は、怪我をし  
た時の輸血に使用されるイメージがあ  
りますが、それは全体のごくわずか！実際は、ほ  
とんどが、がんなどの病気（抗がん剤の副作用で  
造血機能が失われた方への輸血など）の治療に使用  
されています。

### 献血 豆知識 ⑤

献血後に、コレステロール値や赤血  
球数などの検査結果が 10 日ほどで送  
られてくるので、定期的に献血をすると健康管理  
に役立てることができます。

また、献血するとお菓子や飲み物のサービスも  
あります。

献血は、献血バスだけでなく『やまぐち献血ルーム  
For you』でも随時できるよ！（成分献血は要予約）

【問合せ】山口県赤十字血液センター  
TEL 0120-456122



防府から『やまぐち献血ルーム For you』  
への送迎もあるよ！（毎週水曜日・要予約）

【問合せ】防府市保健センター  
TEL (0835) 24-2161

## 防府西高等学校の学生が 献血を初体験！！

昨年 11 月に、防府西高等学校では、3 年生の学年集会で献血について学ぶセミナーが開催されました。これにより、令和 3 年 2 月 4 日に、「献血したい！」と希望した学生約 50 名が献血に協力をしました。献血を初めて体験した 3 名の生徒さんの声を聞いてみました。

セミナーを受けて、人の役に立ちたいと思い、今回献血をすることにしました。針を刺されるのは、小学生以来でしたが、看護師さんが優しく、親しみやすく安心して献血をすることができました。また、友だちと一緒にだったので意外と楽しかったです。初めての献血でしたが、思っていたより短時間で終わり、気軽にできるものだなと思いました。



お菓子も貰えてうれ  
しいです！また献血し  
たいです！  
みなさんも是非、や  
ってみてください♪





# 藤井 貴子 さん

Fujii Takako

## 『桑山中学校花飾りプロジェクト』

『桑山中学校花飾りプロジェクト』は、保護者、保護者 OB、地域の方が、毎週火曜日に集まり、校内に花を飾る活動をされている団体で、『ほうふ幸せます人材バンク「支援者バンク」』にも登録されています。現在、玄関、全 23 クラス、トイレ 16 ヶ所、花がたくさんある時には、保健室や校長室、昇降口にも飾っておられます。

### Q 花を飾り始められたきっかけは？

約 5 年前、PTA 役員をしていた時、当時の校長の野村先生から提案があり、地域で子どもを育てたいという思いから、地域の方と PTA で、校内に花を飾る取組を始めることにしました。

まず、PTA 役員と地域のボランティアメンバーに声をかけ、華道部外部講師の石川先生に生け方の指導をしていただきました。その後、校区内の回覧板でメンバーの募集もしました。現在は、自分のような保護者 OB や地域の方、現役の保護者など約 10 名で活動しています。

### Q 花の手配は？

メンバーが、家や近所に咲いている花を持ち寄り、足りない時は、助成金などで購入させていただいています。回覧板を回したことで、校区の方が花を届けてくださることもありました。夏は、花がたくさん集まりますが、冬は、購入することが多くなります。

### Q 生徒さんの反応は？

花を飾るようになって、子どもたちが、とても落ち着いてきたように感じます。また、各クラスからお礼のお手紙をいただき、励みになっています。花を生け

た花瓶を運んでいる時など、子どもたちは、初めは恥ずかしそうでしたが、今では元気に挨拶をしてくれるようになりました。

### Q 活動に対する想いは？

コミュニティスクールの一環で、地域と生徒のパイプ役ができたかと思っています。他のメンバーの方も、「毎週参加することで生活リズムができるし、みんなに会うのも楽しみです。お花の知識も増え勉強になります」とおっしゃっています。

花を生けるだけではなく、季節の行事に合った飾り（今回は節分の鬼の顔の切り絵）を付けたり、校内の花壇で花を育てたりもして楽しんでいます。

### Q 藤井さんの元気の秘訣は？

“新しいことを始めると、新しい人と出会える”ことが、嬉しくてわくわくします。華浦地区の食生活改善推進員もやっています。自分がやっていることで、誰かが笑顔になってくれるのが、私の元気の源です。

一回だけでもいいので、どなたでも気軽にのぞいてみてください。おしゃべりしながら、先輩お母さんに子育ての悩み相談などもできますよ。待っています！

【問合せ】桑山中学校 TEL (0835) 22-2182



# 防府市生涯学習課



## 『青少年育成センターだより』をご存知ですか？

「朝、忙しかったので、ついきつく叱ってしまった。あのような叱り方でよかったのだろうか」「スマホの利用時間やゲームをしている時間が長すぎる。どう注意したらいいのだろうか」「夜遅く帰るようになった。友だち付き合いは大丈夫だろうか」など、悩みはありませんか。親として、そのような子育てや子どもとの関わり方について悩んでおられる方、一緒に考えてみませんか。『青少年育成センターだより』は、読まれるみなさんの気持ちが少しでも楽になるための方法や情報を提案しています。

『青少年育成センターだより』は、毎月2回発行しており、今年2月現在で105号になりました。バックナンバーは、市のホームページに載せています。また、各公民館、市内小中学校にメールで送付し、文化福祉会館の玄関の棚には印刷したものを置いています。ぜひ、ご覧になってください。



**ヤングテレホン防府**  
 相談電話も受け付けています！  
 TEL 0120-783474 (防府市内)  
 携帯電話からは  
 TEL (0835) 24-3232  
 ※月～金(土日・祝日除く) 8:15～17:00

【問合せ】市青少年育成センター  
 TEL (0835) 23-3013

## 報告♪ ほうふ幸せます人材バンク

### 指導者バンク登録講師 多田 悦子 さん 『着付け体験』

2月17日(水)牟礼公民館で開催された家庭教育学級で、多田悦子さんが、8名の参加者に、着付けの指導をされました。

先生が、いろいろな柄や色の着物、帯、長襦袢、その他の小物をすべて用意され、それぞれが好きな着物を選びました。中には、子どもさんの卒業式や入学式で着る予定の着物を持参されている方もおられました。

着物を自分で着るのは初めてという方が多い中で、長襦袢の半襟がきれいに着るコツなど、美しく楽に着付ける方法を、優しく丁寧に指導されました。帯は半巾帯を使っての花文庫結び、希望者には袋帯での太鼓結びも教えられました。初めての方には少し難しく、先生や周りの人に直してもらいながらも、全員が着物をきれいに着ることができました。

参加されたみなさんは、「とても楽しかったです。また着物を着てみたい。次は、着物でどこかに出かけてみたい」と話されていました。先生は、「これを機会に、着物に興味を持ち、身近に感じていただければ、とてもうれしいです」とおっしゃっていました。





## 親子ふれあい手芸体験

# 今年の干支 丑の巾着袋を作ろう♡

1月30日(土)市文化福社会館で個人ボランティアの会『こっとな』による、第1回親子ふれあい手芸体験が行われました。参加者は、親子5組で、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しながら取り組みました。参加者からは、「可愛いものが作れて嬉しい!」「子どもと一緒にこういった物を作る機会はあまりないので、とても貴重な体験でした」などの声を聞くことができました。



親子ふれあい手芸体験は、今年の1月から3月まで月に一度行っており、次回は、第3回の最終回となります。みなさんが参加しやすいよう、イオン防府店で開催します。予約が必要ですが、お買い物や食事のついでなどに、ぜひお越しください。お待ちしております。

日 時：3月28日(日)

①13:00~13:45 ②14:00~14:45 ③15:00~15:45

場 所：イオン防府店

定 員：各時間 12名(6組程度)

対 象：子どもとその保護者

参加費：無料

申込締切：3月26日(金)

申 込 み：市社会福祉協議会 地域福祉係



## ボランティアコーナー

ボランティアコーナーでは、ボランティアアドバイザーによる、ボランティアに関する相談や情報提供を随時行っています!開催日は、下記表をご覧ください。どうぞお気軽にお越しください!

3月	1日(月)	5日(金)	8日(月)	12日(金)	15日(月)	19日(金)	22日(月)	26日(金)	29日(月)
4月	2日(金)	5日(月)	9日(金)	12日(月)	16日(金)	19日(月)	23日(金)	26日(月)	30日(金)
5月	7日(金)	10日(月)	14日(金)	17日(月)	21日(金)	24日(月)	28日(金)	31日(月)	



★イベント情報★

タッセルを使ってお雛様のストラップを作ってみませんか?

【時 間】各日 13:00~16:00の間

【場 所】ボランティアコーナー(防府市文化福社会館2階16号)

【参加費】無料 【対 象】小学生以上 【定 員】各日5名 ※先着順 ※要申込み



# 防府市市民活動支援センター



**NPO × 高校生 × 企業 強みや専門性を活かした社会貢献**

山口県のプロボノ(※)活動推進に向けた取組の一環で、市内のプロボノ提供企業が、それぞれの専門的なスキルやノウハウをもとに、防府商工高等学校の生徒に指導を行いました。そして、その生徒たちが中心となり、情報発信などの悩みを抱える市民活動団体の支援として、活動紹介動画の制作やホームページの制作などを行いました。



(※) 職業上の知識やスキルを無償提供して社会貢献するボランティア活動

## 悩みを抱えるNPO

### 幸せ着物着せ隊



設立したばかりで情報発信力が弱く認知度が低い

### 特定非営利活動法人 文化遺産トラストほうふ

単なる団体紹介ではなく、観光振興につながる発信をしたい



プロに教わりながら団体の課題解決に挑戦する高校生

### 防府商工高等学校

団体の課題を解決したいけど、高校生の力だけでは限界がある…



プロボノワーカーによるアドバイスやサポートを受けながら、動画制作・ホームページ制作に取り組む！



## プロボノ提供企業

### 株式会社丸久

企画作りや情報発信の考え方についての指導



### 大村印刷株式会社

SNS、ウェブサイト、動画撮影やデザインに関する指導



### フリーパーソナリティー トクダトモヨ さん

声を届ける・想いを届けるナレーションの指導



紹介動画やホームページが完成！制作を通じて、防府のために活動する団体の想いに触れることで、高校生が地域に目を向けるきっかけとなりました。この取組は、来年度以降も継続して行われます。

## 防府市協働事業提案制度 説明会及び公開事業報告会

日時 **4月24日 土** 説明会 13:00~14:00 報告会 14:00~15:00 場所 **防府市地域協働支援センター 多目的ホール(ルルサス防府2階)**

説明会：令和3年度提案募集に係る制度説明および行政提案型協働事業についての説明

報告会：令和2年度実施協働事業の事業報告、意見交換

【事業名】地域での多文化共生推進事業、防府焼物文化遺産活用事業（中間報告）

協働事業提案制度とは、地域の課題や社会的課題に対し、市民または行政が解決に向けた事業を提案し、一緒に取組むことで、その課題を効果的に解決するための制度です。

みなさんの提案をお待ちしています！

【問合せ】防府市地域交流部市民活動推進課 TEL (0835) 25-2253 ※ 詳細は市広報4月1日号に掲載予定

# information

時 時間 場 場所 内 内容 対 対象 人 定員 ¥ 参加費 持 持参物 申 申込み 問 問合せ

## 3 / 6 (土) 話題のプレゼンテーション

一世の中の話題とプレゼンテーションについて学ぶ

**時** 13:30~15:30  
**場** 市地域協働支援センター研修室 1  
**内** 世の中の話題とプレゼンテーションの手法を同時に学ぶ【取上げる話題例】AI 社会への対応、今の時代の人材育成、価値の創造、伝わる会社・団体紹介等  
**人** 20名 (先着順) ¥ 500円  
**申** 要  
**問** 市民活動支援センター

## 3 / 18 (木) ボランティア入門講座

子ども食堂応援ボランティア♪

**時** 13:30~14:30  
**場** 市文化福祉会館 3階 9号  
**内** ◎青空食堂の活動について  
 講師:医療法人博愛会 末永 由美子 さん  
 ◎子ども食堂のボランティア活動について  
 ボランティア活動者による実践報告  
**対** ボランティア活動に興味や関心のある方  
**人** 10名 (先着順) **申** 3月12日(金)まで  
**問** 社会福祉協議会

## 4 / 7 (水) 21 (水) 音訳ボランティア講習会

**時** 13:30~14:30  
**場** 市文化福祉会館 3階 8・9号  
**内** 音訳の方法についての講習  
 全20回(令和4年3月まで、月2回程度の開催)  
**対** 音訳ボランティア活動に関心のある方  
**人** 10名 (先着順)  
**申** 4月2日(金)まで  
**問** 社会福祉協議会

## 4 / 10 (土) 情報発信力アップセミナー

17 (土) PR動画を作ってみよう

**時** 13:30~15:30  
**場** 市民活動支援センター会議室  
**内** 10日:企画編(座学)  
 17日:撮影・編集テクニック編(座学)  
 撮影・編集のアフターフォローあり  
**人** 5団体(先着順)  
**¥** 2,000円/団体  
**申** 要  
**問** 市民活動支援センター

## 令和3年度 ユネスコ英会話教室

一般英会話サロン(中級)

毎週水曜日

**時** 19:30~21:00  
**場** 市文化福祉会館  
**内** テーマを決めたフリートーキング中心  
 講師:平岡イングリッシュアカデミー英語講師  
**対** 高校生以上 **人** 10名  
**¥** 12,000円(6ヶ月分前納)  
 ユネスコ会費(要入会)6ヶ月分1,500円  
**申** 防府ユネスコ協会事務局  
**問** TEL(0835)26-6851(月・木)

## 令和3年度 防府市子ども会

「ジュニアリーダーズクラブ」会員募集

**内** キャンプ、交歓会、研修会、ボランティア活動で、いろいろな学校のお友だちができます。  
**対** 中学生・高校生  
**申** 防府市子ども会育成連絡協議会事務局  
**問** TEL(0835)26-6852(月・水・金)

## 編 集 後 記

今年の目標は、断捨離です！スッキリきれいなリビングにして、いつでもお客さまをお招きできるようになれたらいいな、美味しいコーヒーも淹れられるようになりたいなと思っています。(S)



70歳までに70回のエージシュートを目指して献血に協力したいな。(目標まであと12回、1年間に献血3回限度だとするとあと4年必要。うーん、目標達成見込みは微妙かな。(M)

今号の編集期間中は、スマホが変わり、車が変わり、そして住居までも変わりました。同じ時期になったのはたまたまですが、一気にいろいろと新しくなり、心機一転！来年度もがんばります♪(H)

### 防府市教育委員会教育部生涯学習課

生涯学習相談コーナー



〒747-0026  
 防府市緑町1丁目9-2  
 防府市文化福祉会館内1階10号  
 ☎(0835)23-3015  
 ☎(0835)38-8131  
 ✉shougai@city.hofu.yamaguchi.jp

### 防府市社会福祉協議会

(ボランティアセンター)

〒747-0026  
 防府市緑町1丁目9-2  
 防府市文化福祉会館内1階14号  
 ☎(0835)22-3907  
 ☎(0835)25-1388  
 ✉fureai-net@hofushishakyo.jp

### 防府市市民活動支援センター

〒747-0035  
 防府市栄町1丁目5-1  
 ルルサス防府2階  
 ☎(0835)38-4422  
 ☎(0835)24-7733  
 ✉ehofu@trust.ocn.ne.jp

