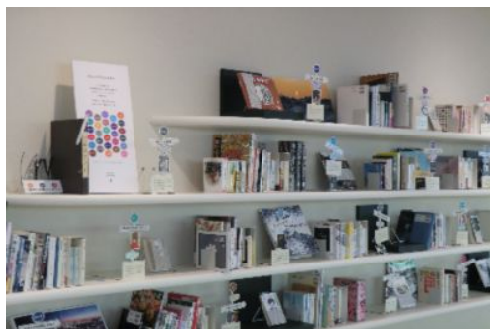


どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部



feelの特徴の一つ「ソラの書籍」

東京都赤十字血液センター 献血ルームfeel(フイール) 訪問

突然ですが、献血をした事がありますか？東京は墨田が誇る東京スカイツリータウン®(ソラマチ10F)に献血ルームが出来ました。そこではゆったりとした空間が広がり身をゆだねられる様な雰囲気をも出ししています。その空間の中で、企画課の辻由紀さんにお話を伺いました。

献血ルームは都内に14カ所ありますが、平成25年4月に開設されたのが、献血ルームfeelです。フイールとは愛称です。“ふれて、感じて、未来に届ける”というコンセプトのもと、献血にご協力いただける方お一人おひとりにおもてなしの気持ちを感じていただけるような仕掛けを随所に設置しております。

また、もし、何か薬を飲んでいた時にはお薬手帳をお持ちください。献血は次のような流れで行います。①献血受付②質問への回答③問診及び血圧測定④ヘモグロビン濃度の測定と血液型事前判定⑤採血⑥終了⑦献血カードの受け取り。

☆どのように役立っていますか？
皆様から善意で頂いた血液は輸血を中心とした医療を支えています。血液は人工的に作る事や長期保存ができません。その為、輸血に必要な血液を絶えず確保しておかなければなりません。

☆今後の抱負は？
若い人から年輩の方まで興味を持っていただきたいです。私たちの使命は安全な血液を安定的に供給することです。ぜひ、家族、知人に知らせていただければと思います。



☆初めて献血するには？
責任献血の為、身分証明書などを持参して下さい。

☆feelの特徴は？
feelは取材やロコミで献血の輪が広がっています。平成25年4月24日にオープンしてから平成26年6月末迄に15,103人の方に献血をしていただきました。

スタッフと献血をされる方とのふれあいを大切に考

えています。多少の不安を感じている方もふれあう事で解消されていくのを感じます。feelの特徴のひとつである「カフェコーナー」はコーヒーストップと同じです。また、「ソラポスト」に手紙を投函すると2年後に届きます。そして、「ソラの書籍」は図書

の貸し出しをしています。

若い人から年輩の方まで興味を持っていただきたいです。私たちの使命は安全な血液を安定的に供給することです。ぜひ、家族、知人に知らせていただければと思います。

取材を終えて
採血室を見て、ここから献血したいと思いました。

―長引く咳(せき)―

季節の変わり目のこの時期。長く続く咳の症状を訴えて受診する人が増えています。止めようとしても止まらない咳はとても苦しいものです。

ひとことで咳と言ってもさまざまな種類があり、見極めないと薬を飲んでも直らない場合があります。自分の症状を正しく伝えられるようにしておきましょう。

咳にはコンコンという乾いたものと、ゴホンゴホンと痰をともしものなど、種類があります。乾いた咳はアレルギー・胃酸の逆流・ストレス・薬の影響などが原因で起こります。湿った咳は、慢性の副鼻腔炎・慢性閉塞性肺疾患の時に生じやすいです。

原因によって咳の出る時間帯が異なります。たとえばアレルギー性の場合には夜中から早朝にかけて出やすいのが特徴です。のどのイガイガ感を伴うことがあります。個人や季節によって

変化しますが、この時期は内科の花粉症やカビによっても発症することがあります。また、昼夜かまわず出る時には胃酸の逆流や肺炎、百日咳などの可能性があります。

また、痰にもそれぞれの性質があらわれます。黄色い時には

細菌感染。茶色い時には肺炎球菌やカビなど。少量の無色の痰は、ウイルスやマイコプラズマ、アレルギーなど。無色から濃い色の痰に変わってきた場合は複数の可能性が考えられるので要注意です。

一般的な風邪やインフルエンザでは約三週間で徐々に軽くなり治っていきます。それ以上、

咳が止まらない時にはかかりつけの医師の診察を受け、必要があれば呼吸器の専門医に相談してください。

心身ともに体調を整え、夏の日々をすごしていきましょう。



手軽にクッキング46

<7月のごはん>

柳川風どんぶりご飯

<材料：2人分>

(1人分：約531kcal)

うなぎのかば焼き	1/2枚
ごぼう	1/2本
三つ葉	少々
卵	2個

*味付け調味料

だし汁	300cc
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごはん	300g
山椒	少々



<作り方>

1. ウナギのかば焼きは、縦半分に切り、1センチ幅に切る
2. ごぼうは細かいさがきにカットして、水にさらす
3. 三つ葉は2センチ長さに切っておく
4. 鍋に調味料を入れ、ごぼうを煮る
5. 4にうなぎを加えて弱火で煮る
6. 5に卵を溶きほぐして回し入れ、ふたをしてサッと煮る
7. 三つ葉を散らす
8. 器にご飯を盛り、7を盛り付ける

*暑さに向かって、市販のかば焼きを使ったお手軽メニューです。今夏もお元気でお過ごし下さい。

(協力：食育支援部)



「花火は夏？」 鈴谷 明

今年も夏がやってきた。子供のころの夏の楽しみと言えば、夏休み・かき氷・すいか・プール・海水浴・虫捕りなどと思いは尽きないが、花火も忘れてはならない。

もともと花火はお盆の迎え火や送り火のように、亡くなった方々の霊を供養する性格のものであったそうだが、今では「楽しみ」の部類に入ってしまった。

花火と言えば、夕方になると近所の子供たちと連れだって、公園や土手などでよくやったものである。線香花火やにぎやかな音の出るネズミ花火、凄まじい勢いで飛び上がるロケット花火、火山が噴火しているかのような迫力のある噴き上げ花火、落下傘が降下してくる落下傘花火、さらには、七色に変化しながら回転し、最後には立派な灯笼がでかあがるといった細工を

施したものまで、よくもまあ考えたものだと感じしてしまう様々な花火で遊んだ。

もちろん、隅田川の花火大会に代表されるような大掛かりな花火大会も、7、8月には各地で盛んに開催され、誰もが「花火は夏」というフレーズに疑問を持つことはないだろう。

しかし、最近、こんなことがあった。

私が勤務している日本語学校の授業で、外国人留学生たちと夏の風物詩について話し合う機会があったのだが、「花火は夏」という言葉に、ほとんどの学生が「えっ？なぜですか？」という反応を示した。よくよく聞いてみると、「わたしの国では、花火は新年のお祝いに使います。」とか、「新年だけじゃなくて、誕生日や結婚式などのお祝い事にも使います。」とのこと。つまり、花火は「季節の風物詩」

というよりも「おめでたいもの」

なのだそうである。花火の種類も、日本の打ち上げ花火のようなダイナミックなものから、手持ちタイプで火花を吹きあげるもの、激しい音が出る爆竹タイプのものなど、いろいろあるようだ。そう言えば、クリスマス

のクラッカーや、パーティーに出される大型のケーキにも花火が添えられている光景を見かける。こうした場合の花火は「お祝いに花を添える」「景気づけ」の意味で用いられているのだろ



「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室の手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。
tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

公開講座&交流会

「実践者に学ぶ! 地域活動を続けるコツ」

コミュニティ活動を楽しく進めるノウハウを学ぶ「すみだガバナンスリーダー養成講座(第3期)の一般公開講座として、地域活動実践者によるシンポジウムと講座修了者も交えたワールドカフェ方式での交流会が開催されます。地域活動に関心のある方はぜひご参加ください

日 時: 平成26年8月2日(土)午後3時~6時

と ころ: 区役所131会議室(13階)

定 員: 先着50人

費 用: 無 料

申 込 み: 事前に住所・氏名・電話番号を直接または電話、ファクス、
Eメールで区民活動推進課区民活動推進担当(区役所14階)

電 話: 5608-6705

F A X: 5608-6934

Eメール: KATSUDOSUISHIN@city.sumida.lg.jpへ



[お詫び]

5月15日発行第128号1面の「すみだぶらり散策」の2段落目6行目に「平井大橋」と記載されていますが、正しくは「平井橋」でした。

この場をお借りしてお詫びと訂正をさせていただきます。



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時~午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

編集後記

最近の気象の変化の激しさには驚かされます。豪雨、雷、台風等で被害も出ています。外出時には雨具の用意をし、それでも、運が悪いとずぶ濡れになることもあります。

気温も一日ごとに上下しています。熱中症、夏風邪に注意しなくてはなりません。