

# マリン通信

3月号  
2503142

## 三津田店

いつもありがとうございます！三津田店の道菅です。今年の冬はかなり寒く、雪が舞うこともありましたがいかがお過ごしでしょうか。20歳のころから始めた400ml 献血がこの度30回の節目となりました。献血を始めたのは学生時代で、同級生が献血バスの呼び込みのボランティアをしていたことがきっかけでした。その頃は検査用の血液も腕に注射をして採取していたのですが、今は指先に針を刺して簡単に採取できるようになっています。まあ少しはチクッとはするのですが腕よりはマシな気がします…(;・∀・) 社会人になってからも時間を見つけて献血ルームに通いました。自分にも継続できる社会貢献をしてきただけで、決して献血ルームのお菓子が目当てではありません！（笑） こういったことはわざわざ自分から言うことでも無いかもしれませんが、近年、献血を行う方が減少しており血液不足が深刻化しています。献血は男性17歳、女性18歳から69歳までで体重50kg以上であれば基本的にすることができます。呉市の商業施設や市役所に献血バスが来ることもありますし、広島



の本通りに2ヶ所献血ルームもあります。特に寒い季節は献血を行う方が少なくなるので、気になった方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。少しの勇気と行動が命を救います！では、また次回のマリン通信でお会いしましょう！

## 調剤 海岸通店

マリン通信をご覧の皆様こんにちは。海岸通店の



の峰重です。最近私は**水耕栽培**を始めました。というのも、我が家の猫（豆大福5歳♀）は、焼き芋や栗、葉物野菜が大好きで、水菜や小松菜をあげたらとても喜びます。今までは市販の猫草もあげていましたが、どうせならと猫草の水耕栽培を始めました。種から食べられるまで1ヶ月近くかかるので3つをローテーションで随時栽培しています。**猫の草（キャットグラス）**は、猫が健康を維持するために食べることがある草で、特に消化を助けたり毛玉を吐き出したりするのに役立つと言われています。猫が草を食べる理由として最も一般的に言われるのは、消化のサポートです。猫は肉食性の動物ですが、草を食べることで胃の中の異物（特に毛玉）を排出しやすくなると言われています。毛玉は猫が自分の毛を舐めている際に飲み込んでしまうことが多く、



これが消化器官に溜まると吐き出すこととなります。草には繊維質が豊富に含まれており、毛玉の排出を促進する役割があるとされています。猫の草は、特に室内で飼われ外に出ることができない猫にとって、草を食べることで自然な本能を満たすことができ、健康を維持する助けにもなるそうです。人間用に豆苗も水耕栽培を始め、そろそろ収穫しようとしたのですが、マリン通信用の撮影時に猫に食べられてしまったので再チャレンジしようと思います。私も猫に負けずに野菜を食べて健康な毎日を目指していきたいです。

