



心肺蘇生法講習と炊き出し訓練

タカノ目・助け合い部

12月4日（日）にタカノ目・助け合い部による心肺蘇生法講習会・炊き出し訓練を開催しました。

心肺蘇生法講習「救命入門コース」を豊岡市豊岡消防本部より指導いただき、コロナ禍により受講は20人までという条件で実施しました。3年ぶりの心肺蘇生法講習では新型コロナウイルスの影響で以前と比べ少し変更点がありました。

炊き出し訓練では、お米1合をポリ袋で炊き、味噌玉をひとり5個ずつ作りました。家に持ち帰り試食をしていただきました。

後ページに炊き出し訓練で作ったご飯とみそ汁のレシピを紹介しています。味噌玉は普段の生活でも使えます。作ってみてはいかがでしょうか。



味噌玉づくり

心肺蘇生法講習（傷病者が大人の場合）



傷病者への声掛けで「反応なし」と判断した時

- ・まず大声で叫んで応援を呼びます。
- 「あなた 119 番通報をお願いします。」「あなた AED を持ってきてください。」と依頼します。

胸骨圧迫をします。

「強く、早く、絶え間なく、圧迫解除」

- ・胸の真ん中を 5cm沈むくらい、1 分間に 100~120 回、救急隊員と交代するまで圧迫を続けます。
- ・5cm沈むくらい強く押した後は、しっかり力を抜くが、手は浮かせない。（押すポイントがずれてしまう。）
- ・AED を付ける間も、胸骨圧迫を続けながらパッドを貼ります。後は AED の指示に従います。AED は意識が戻ってもつけたままにします。



コロナ禍の心肺蘇生法はここが違う！

- ① まずマスクを着用し、屋内の場合は換気をする。
- ② 意識や呼吸の観察では、傷病者の顔に自分の顔を近づきすぎないようにする。
- ③ 胸骨圧迫をする前に傷病者の呼気を直接受けないように、口や鼻にハンカチやタオルなどをかぶせる。
- ④ 傷病者が大人の場合、人工呼吸はせず、胸骨圧迫のみを絶え間なく続ける。

119番通報をしたときには、指令センターから電話越しで心肺蘇生を一から指導してくれます。

マイ避難カード作成完了

今年度中筋地区全体で取り組みましたマイ避難カードは、1,769人中約9割の方の作成が完了しました。用紙をなくしてしまった、まだ完成していないなどがあればご連絡ください。

出し忘れていませんか？ 運動健康ポイントシート！

6月から取り組みました運動健康ポイントの集計したシートを健康推進員、区長が回収し、12月19日までに健康増進課へ提出しました。ポイントの交換についての通知書と新しいポイントシートは、健康増進課から個別に郵送されますのでしばらくお待ちください。届かない場合は、ご連絡ください。



次回のシート回収は令和5年6月(令和4年12月~令和5年5月までを集計)の予定です。6月と12月に限らず、集計した運動健康ポイントシートを随時受け付けています。

ただし、コミュニティセンターに提出いただく場合は、のりづけをせずにご持参ください。

これから始めたい方には、新しい運動健康ポイントシートを準備しています。健康づくりにぜひ活用いただければと思います。詳しくはコミュニティなかすじへお問合せください。

しめ縄づくり講座



事務局対応

12月19日(日)午前と午後の2回開催し、合計11名が参加し、丸岡勲さん(中郷)に教わりながら、ごぼうとリースのしめ縄をつくりました。

新年を迎える準備ができました。よいお年をお迎えください。



中筋小学区5年生児童がしめ縄づくり体験!!



青少年健全育成事務局対応



12月22日(水)中筋小学校5年生19名がしめ縄リースづくりを体験しました。丸岡勲さん(中郷)から丁寧に教わり、二人一組になってお互いを手伝いながらつくりました。全員上手にできあがりました。



《炊き出し訓練のごはんと味噌玉の作り方》 作ってみてはいかがでしょうか

ポリ袋を使ったごはんの作り方

材料（1～2人分）

米 1合（150g）

水 200cc

湯煎対応のポリ袋



作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜き、袋の口を輪にして、結ぶ。
- ② 鍋に水を入れてお湯を沸かし、沸騰したら中火にして菜箸をポリ袋の輪に通し、鍋に入れ30分間湯煎にかける。（鍋の底に耐熱皿を敷き、ポリ袋がとけないようにします。）
- ③ 湯からポリ袋を出し15分蒸らせば完成。



※今回は災害時を想定し米を洗わずに炊きましたが、洗った方がよりおいしいと思います。

お湯を注ぐだけ！自家製「味噌玉」の作り方

材料（5個分）	1.5g	乾燥わかめ	1.5g
だしの素	大さじ 1/2 杯	とろろ昆布	1.5g
削り粉	小さじ 1/2 杯	花麩	1.0g
		白いりごま	1.5g
		桜エビ	1.5g

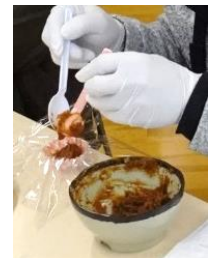
※お好みの具を
組み合わせても OK



※「みそ汁の具」（乾燥わかめ・きざみふ・ねぎ）を使用しました。

作り方

- ① おわんに合わせみそ、赤みそ、乾燥わかめ、だしの素、削り粉を入れ混ぜ合わせる。
- ② ラップの上に、桜エビ、①をのせ丸く形を整える。同じように、とろろ昆布、花麩、白いりごまもそれぞれ丸く形を整える。
- ③ ②を容器に入れ冷凍する。
- ④ 食べる際は、1つあたり 180cc の熱湯を注ぐ。



コツ・ポイント

削り粉がない場合は、かつお節やだしパックの中身でも代用可能です。

召し上がる際の熱湯は、おこのみの量で調節してください。



保存期間

味噌玉の保存期間は、冷凍で2週間ほどです。

ただし、長く保存すると味が落ちてしまうため、できるだけ早めに食べきりましょう。

トピック

飛び出し人形、のぼり旗寄贈式が行われました！

豊岡市交通安全協会中筋支部

12月7日（水）豊岡市交通安全協会中筋支部及び中筋PTAの活動に「のぼり旗及び飛び出し人形等の寄贈式」が中筋地区コミュニティセンターで行われ、株式会社川嶋建設と株式会社西山工務店の2社からのぼり旗60枚、飛び出し人形20体、横断旗15本、注意看板10枚が寄贈されました。

式には中筋地区区長会会長、中筋小学校長、中筋PTA会長が出席しました。これからもみんなで交通安全に努めましょう。



令和4年12月9日(金)
神戸新聞掲載記事



加陽水辺公園 水曜野菜市

12月28日(水)
開催します。
是非、ご利用ください



年始は1月11日(水)より

役員会

日時:令和5年2月4日(土)
14:00 ~

場所:中筋地区コミュニティセンター

内容:各部の今年度の振り返り
来年度へ引き継ぐこと

出席者:会長、副会長、各部長、事務局

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (1月)

日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	日	休館日		17	火	休館日	
2	月	休館日		18	水		
3	火	休館日		19	木		
4	水			20	金		
5	木			21	土		パソコン教室9:30
6	金		新川土地改良区 9:30	22	日		
7	土		パソコン教室9:30 消防出初式準備 新川土地改良区 19:30	23	月		
8	日		区長会消防出初式 9:00	24	火	休館日	
9	月		中筋スポーツ少年団 9:00	25	水		
10	火	休館日		26	木		
11	水		区長会 19:30	27	金		
12	木		己書倶楽部 19:30	28	土		
13	金			29	日		
14	土			30	月		3B教室 10:00 たて川グループ13:30
15	日		育成会 19:00	31	火	休館日	
16	月		3B教室 10:00 たて川グループ13:30	中筋地区コミュニティセンターの年末年始の休館日 12月29日(木)~1月3日(火)			