



心肺蘇生法講習と炊き出し・配膳訓練の実施

タカノ目・助け合い部

12月3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・配膳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ました。

炊き出し訓練では、災害食α米と豚汁を作りました。

若者交流事業（里づくり部）からの参加者もありました。



α米づくり



配膳



豚汁づくり



心肺蘇生法講習（傷病者が大人の場合）



傷病者を発見した場合、まず周囲の安全を確認します。

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。AED がなくても帰ってきてください。」と依頼します。

呼吸の確認をします。

10秒かけて胸と腹の動きを観察します。

普段の呼吸をしていないときはすぐに胸骨圧迫をします。

「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。



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期の対応！

- 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。

12月9日（土）の人づくり文化部会は、11月12日（日）に開催した「なかすじ文化まつり・第52回中筋敬老会」の振り返りを行いました。

前日の雨天に加え、当日の寒さを考慮した急な会場変更に対し、各区がコミュニティセンターを文化まつり会場につくりあげた部員の皆さんの対応力には驚きと頼もしさを感じました。

部会では、改めて敬老会と共催となった経緯などを説明し、「地区をあげての交流」を目的とした文化まつりに前向きなご意見をいただきました。

文化まつり・敬老会を振り返り来年度に向けた意見交換と慰労会



12月17日（日）に一財）中保会の主催による「なかすじ文化まつり・第52回中筋敬老会」の振り返りと慰労会が開催され、中筋地区区長会とコミュニティなかすじが出席しました。初めての共催事業でそれぞれが気づいたことや改善点など意見交換をしました。

「お楽しみ抽選」を行いました

まごころ部(健康)

6月から運動健康ポイント制度への参加を呼びかけてきましたが、12月15日までに42枚を受け付けました。提出された42名の中から「たじまんま お肉の店 豊岡店」で使えるお肉券を3名様にプレゼントする抽選を行いました。



当選された3名には16日にお肉券をお渡ししました。おめでとうございます。



運動健康ポイント制度（健康増進課）は、アプリでの参加もちろんOKです。

普段からウォーキングやジョギングをされている方にはぜひ参加をおすすめします。自分の体力に合わせて続けることが大切です。健康づくりに運動健康ポイント制度をお役立てください。

運動健康ポイントシートでの参加の場合は、ポイントは自分へのご褒美になり、100ポイントで温泉施設利用券1枚や運動施設利用券1枚に、200ポイントで図書カード1枚、または温泉施設利用券2枚、運動施設利用券2枚に交換できます。小学校やコミュニティなどに寄付できます。詳しくはコミュニティなかすじにお問い合わせください。

問合せ：コミュニティなかすじ TEL23-3746





12月18日（月）中筋小学校5年生12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。



コミュニティについてインタビューを受けました

まちたんけん 中筋小2年生



11月30日（木）中筋小学校2年生の児童6名が「まちたんけん」で、中筋地区コミュニティセンターを訪れました。コミュニティの仕事や、仕事をしていてうれしかったことなどの質問がありました。児童のみなさんが、一生懸命にメモを取っている姿が印象的でした。

コミュニティなかよし役員で懇親を深めました



11月27日（月）、28日（火）で役員会の慰労と親睦を兼ねて三重、名古屋方面へ出かけました。

旅を楽しみながら、来年度に向けての意見交換をしました。



トピック

土淵夢くらぶが蕎麦会に区民を招待!

12月10日（日）中筋地区コミュニティセンターで土淵夢くらぶのみなさんが蕎麦会を開催されました。土淵区の方70人に手打ち蕎麦といも煮をふるまわれました。



まごころ部（福祉）部会のご案内



日時:令和6年1月28日(日)
 13時30分～15時00分
 場所:中筋地区コミュニティセンター
 内容:研修会 サロン交流会を体験
 出席者:まごころ部員(福祉)、各区長
 各区サロンお世話役

タカ目・助け合い部員の皆さんへ

今年度の活動の振り返りアンケート
 調査にご協力ください。
 アンケート配布日:12月22日(金)
 提出日:令和6年1月10日までに
 返信してください。

**加陽水辺公園
 水曜野菜市**

加陽水辺公園部



12月27日(水)
 開催します。

是非、ご利用ください

年始は1月10日(水)より

中筋地区コミュニティセンター
 に電話をかけると呼びだして
 いるのになかなか出ない?!

電話をかけた方の呼び出しの
 コール5回目で
 事務所の電話が
 鳴りだします。
 ご了承ください。



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	月	休 館 日		17	水		着付け教室19:30
2	火	休 館 日		18	木		
3	水	休 館 日		19	金		
4	木			20	土		パソコン教室9:30 えだまめらんど9:30
5	金			21	日		
6	土		スポ少 9:00 パソコン教室 9:30 区長会準備 18:00	22	月		
7	日		区長会消防出初式 9:00	23	火	休 館 日	
8	月		新川土地改良区9:30	24	水		
9	火	休 館 日		25	木		
10	水	まごころ部打合せ19:30		26	金		
11	木		己書倶楽部 19:30	27	土		
12	金			28	日	まごころ部福祉会議13:30	
13	土			29	月		3B教室10:00
14	日			30	火	休 館 日	
15	月		3B教室10:00	31	水		
16	火	休 館 日		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(金)～1月3日(水)			