

ご
む
の
木

発行人  
 八千代市社会福祉協議会  
 高津 5・6 街区支会  
 支会長 望月 利男  
 Tel 459-1039

### AED講習会に参加して 5 街区 板橋美津江

以前受けた事はあったが、確認の意味でもと参加した。講師の方が「多分皆さんは忘れるだろう」と話されましたが、私自身何となくしか覚えていませんでした。

まず周りに声を掛け助けを呼び、AEDも用意、胸骨圧迫と手順を説明してもらった。胸骨圧迫を皆で順番に試みたが、なかなか難しかった。参加者の中に実際に胸骨圧迫する場面に遭遇した人がいた。私達もいつ、そんな場面に遭遇するか分からないが、落ち着いて対応できればと思う。今回参加出来なかった人も次回はぜひ参加してほしい。

自分の為だけでなく家族の為にも。

AEDの設置場所が5街区管理事務所だが、休みは使えない、使わないに越した事はないが今後どうするか検討中との事です。

### AEDが到着するまで

#### ① 反応の確認 → 助けを呼ぶ → 呼吸の確認

(119番通報・AEDの運搬)

#### ② 胸骨圧迫

正常な呼吸が認められない場合は、ただちに胸の真ん中を「強く」「速く（少なくとも 100 回/分）」「絶え間なく」押しします。

成人

5 cm 以上押す



未熟児

胸の厚さの 1/3 の深さまで押す



※できる方は人工呼吸も



気道を確保



胸骨圧迫 30 回につき 2 回のペースで息を吹き込む

### ● 皆さん、お元気で～す！ 心も体も元気に！！ 6 街区 菊池 菊枝



友達の誘いを受けて朝のラジオ体操と、やちよ元気体操に参加するようになり早や一年がたちました。土、日曜日のんびり過ごす私は、月曜日が来ると「さあ一週間の始まりだ」とたちまちスイッチONに切り替わります。お名前は、なかなか覚えられないけれど皆さんの笑顔に会えるのがうれしくてたまりません。顔馴染みになれて、道行く時も笑顔で挨拶できるようになりました。今の元気の素は毎朝の皆さんと一緒に言うラジオ体操、やちよ元気体操、それから、40年以上からやっている絵画も続けていきたいです。よろしくお願ひします。



### 敬老そば 6 街区 榎谷キヨ子

6 街区は、9 月 12 日お客様 32 名出前 11 件福祉委員 10 名の皆様が集まって下さいました。役員さんが手際よくおそばを運んで下さいました。今年は、お客様にゆっくりして頂くと言う声もありお茶とお菓子を用意しました。各テーブルには、お花が生けてあり、皆様会話も進み心とほひと時をすごされたことと思います。



### ● 運動会・なぜか子どものリレーばなれ 5 街区 多田 久子

10 月 25 日、快晴でしたが風が強く、先生方や少年野球の方たちが杭打ちをして、しっかりテントを立てて下さいました。敬老席の方々も幼児と走ったり、玉入れをしたり、楽しんでいただけだと思います。今回は幼児の参加が少なかったため「老老お手手つないで」もありました。

ここ数年の傾向で、なぜかリレーの参加者が少ないのです。学校ではバトンを握る機会のない子どもたちにはいいチャンスだと思うのですが出たがりません。魅力あるリレーにしたいと役員も頭を悩ませています。いいアイデアがあったら教えてください。



### ● 5 街区シニア麻雀クラブ

麻雀クラブ世話人 武田 修



今年の 2 月より発足して、早 10 ヶ月になります。「えっ麻雀？」と眉を潜める人も大勢いらっしゃることでしょう。しかし、今は、至る所で、「飲まない、賭けない、吸わない」と言って 3 ない健全麻雀が行われています。当クラブも健全な麻雀をめざし、皆さん楽しんでます。今はメンバーも 30 人位になるでしょうか。月 2 回ですが、来年からは、5 週ある月は 3 回やることになりました。みなさん毎週でもしたいのですが、会場の都合もあるのでそうもいきません。とにかく、楽しみに品よくやっております。

### ● こんにちは“わ”！ふれあいまつり 5 街区 軽部智恵子

社会福祉センター所属のボランティアグループとしてハンドベルサークルが、市民活動サポートセンターまつりに招待されました。お客様を目の前に、一段高いステージの上で演奏するのは初めてなので、一同緊張しましたが無事やりとげました。少し自信がついたかなと思います。

