

リレー書道大会！



1月19日(日)

町主催のリレー書道大会に参加しました。課せられたお題は「瞬」。ひとり一画、全体のバランスを考えながら筆を入れていくのはなかなか難しかったですが、チームワークの良さで見事な「瞬」が完成し、技術賞をいただきました。

※この書は南部町公民館さいはく分館に展示してあります。ご覧ください。

広報

平成26年2月6日発行

# さくらの里だより

法勝寺地区  
地域振興協議会  
総務企画部

第104号

## 第2回バウンスボール大会



2月2日(日)

バウンスボールは、子どもから高齢者まで三世代が交流できる楽しいスポーツです。

お知らせ

### 野菜作り研修会 「春野菜の栽培と品種」



2月20日(金)

集合: 13時20分 南部町公民館さいはく分館

行先: ランドサイエンス園芸センター  
(米子市米原)

参加費無料

申し込み締切: 2月14日(金)

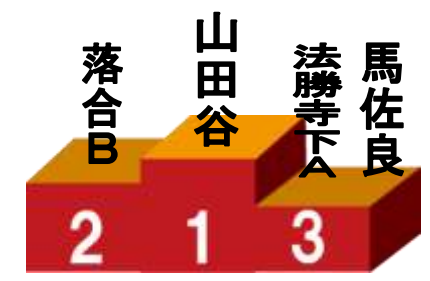
※協議会事務局へお申し込みください。

定員 15名(定員になり次第締め切ります)

2月

|              |            |                |
|--------------|------------|----------------|
| 8日(土) 10:00  | ふれあい福祉健康講座 | 南部町公民館さいはく分館   |
| 10日(月) 19:00 | 役員会        | 南部町公民館さいはく分館   |
| 20日(木) 14:00 | 野菜作り研修会    | ランドサイエンス園芸センター |
| 21日(金) 19:00 | 地域づくり部会    | 南部町公民館さいはく分館   |
| 24日(月) 19:00 | ふれあい部会     | 南部町公民館さいはく分館   |

【お詫】  
毎年開催していましたが「芸能発表会/作品展」につきましては、中止とさせていただきます。開催時期と内容を見直し、多くの皆様楽しんでいただけるような事業を計画したいと思います。この度、お待ちいただいていた皆様、大変申し訳ございません。(生涯学習部)



【優勝: 山田谷チーム】

ネット・ボールを貸出しします。子ども会、老人会などでもバウンスボールをお楽しみください。



※法勝寺地区※  
地域振興協議会  
〒683-0351  
鳥取県西伯郡南部町法勝寺 341 番地  
TEL:0859)66-3121 FAX:66-4910

http://blog.zige.jp/sakuranosato/  
E-Mail:sakura\_hosshouji\_1@yahoo.co.jp



命を繋ぐ

# 救急救命講習会

2月1日(土)

## 〈AEDとは〉

心室細動を起こした人に電気ショックを与えることで正常なリズムに戻すための医療機器。

使い方は音声ガイドで教えてくれるとはいえ、緊急時に冷静な判断が出来るよう心配蘇生法を学ぶ必要があります。協議会でも、いざという時にひとりでも多くの方が誰かの命を繋げられるよう年に1度は講習会を開催しています。

肩をたたいて呼びかけても反応がなかったらお腹、胸の動きをみて呼吸の確認をします。



ひとりで胸骨圧迫をやり続けるのはかなり大変です。周りに人がいたら、交代しながら救急車が到着するまで命のリレーを続けてください。

【胸骨圧迫】  
胸が5cm以上沈む程度の強さで、1分間に100回のテンポでします。

※心臓は胸の真ん中。胸骨の下にあります。



足は肩幅くらいで手はクロスさせると力が入りやすいです。



※1分間に100回のテンポとは・・・  
♪世界にひとつだけの花  
♪地上の星  
♪アンパンマン・マーチ  
などをイメージしながら行うと良いです。

## 胸骨圧迫の方法

《ポイント》

- 強く、速く、絶え間なく押します。
  - 押した後は元の高さに戻るよう力を抜きましょう
- ①倒れてる人の片側に両膝をつきます(肩幅)
  - ②倒れてる人が水平で硬い場所にあおむけで寝ていることを確認します。
  - ③圧迫する手が傷病者の胸から離れないようにします。
  - ④両手を組み、胸の真ん中を手のひらの付け根で真上から垂直に体重をかけて押します。



## ここでAEDを使用します



電源を入れ、電極パッドを図のように装着するとAEDが心臓の動きを自動解析し、電気ショックが必要かどうか判断します。



※湿布薬、エレキバン、アクセサリ類などは必ず外し、体が濡れている場合はタオル等でしっかりと拭いてください。

## Q. のどにお餅などが詰まった場合はどうすればいいですか？



後ろから抱きかかえるようにします



みぞおち部分に手をまわします



そのままジャンプします

注：必ずしもこの方法で確実に取れるとは限りません。