



# 心肺蘇生法より簡単に

『あなたは、愛する人  
大切な人を救う事ができますか?』

御代田消防署では、心肺蘇生法、AEDの取り扱いや止血などの応急手当の講習会を随時行っており、昨年は528人の方が受講されました。

右のイラストは「救命の連鎖」といい、この要素が一つでも欠けたら、尊い命を救えるチャンスが少なくなってしまう。



この救命の連鎖のうち3つの鎖を、現場に居合わせた皆さんが担っています。救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は、御代田町内で約5分かかります。その間にできる応急手当をぜひ覚えていただきたいと思います。

さて、今年から心肺蘇生法の手順が一部変更となりました。今までの方法と比べ、より簡単により質の高い心肺蘇生法が実施できる内容に変更されています。まだ救命講習会に受講されたことがない方はこの機会に、以前受講したことがある方も変更点を含め再確認するため、救命講習会を受講してみてくださいはいかがでしょうか。

消防署では心肺蘇生法・AED取り扱いなど、救命手当の講習会をご希望に応じて開催しています。受講をご希望の方は御代田消防署・救急救助係までお問い合わせください。

## 平成24年度危険物取扱者試験・消防設備士試験・各講習会について

### ◎危険物取扱者試験

	種類	受付期間		試験日	場所
		電子申請	書面(願書)申請		
第1回	全種類	4月 6日(金)から 4月17日(火)まで	4月 9日(月)から 4月20日(金)まで	6月 3日(日)	長野市
				6月10日(日)	松本市
				6月17日(日)	上田市
				6月24日(日)	南箕輪村

### ◎危険物取扱者試験準備講習会

第1回目の日程が決定されていません。講習会を受講される方は、4月になりましたら佐久広域連合消防本部のホームページ、もしくは消防署にお問い合わせください。

※危険物取扱者試験・危険物取扱者試験準備講習会の2回目以降の開催日、第1回目の消防設備士試験および危険物取扱者保安講習会については、受付が始まる前月にお知らせします。



## 平成24年度JICAボランティア春募集説明会開催

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、途上国の方たちとともにさまざまな課題の解決に取り組んでいるJICAボランティア(青年海外協力隊やシニア海外ボランティアなど)を募集しています。

長野県内では、4月7日(土)から4月21日(土)の間、県内3会場(長野市2回・松本市1回)にて、JICAボランティアの「募集説明会&体験談」を行います。参加は無料ですのでお気軽にご参加ください。

詳しくは、JICA駒ヶ根ホームページ(<http://www.jica.go.jp/komagane/index.html>)をご覧ください。

問い合わせ先 JICA駒ヶ根募集担当 加藤 0265(82)6151



連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)2510

## 介護はお互いに気持ちよく、楽しくする気配りや工夫が大切

### 「家族介護教室」に参加し、自宅での介護が前向きになりました。

#### 在宅介護を無理なく続けていくための学び

昨年度に引き続き、体験を通して介護を学ぶ教室を開催しました。2回の教室で47名の方が参加し、介護のコツを学びました。



講師は文化学園の角田秀子先生。「挨拶は基本です。声をかけながら、介助することが大切です。」と講演。

#### 第1回目「乗り移りの方法」

介護者の腰への負担をかけない技術

「ベッドから車椅子への移乗」



本人のできることを活かしながら、介護者は重心を低くし、自分の腰を守っていくことが介護技術です。

#### 第2回目「体を清潔に保つ工夫」

清拭・足浴・洗髪の技術

「足浴体験」



足浴は、10分ほどで全身が温まりました。軍手を使い、足指を刺激するマッサージも体験しました。

「ベッド上での洗髪」



新聞紙などでお手製のシャンプー台を作り、ペットボトル4本分のお湯で洗髪。「さっぱりしました」

参加者からは、「いかに双方の体の負担を少なく介護するか、やはり創意工夫ですね。」「とてもよかったです。家でもやってみます。」「好評でした。介護教室は来年度も計画する予定です。お楽しみに！」

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



4日は、B&G体育館で町民卓球大会がありました。今年で39回を迎える歴史ある大会です。卓球といえば昔は各地区の公民館などに卓球場があったり、職場にも卓球台があって、若い人から年齢の高い方まで、狭い場所でもみんな手軽に楽しめるスポーツとして親しまれていました。しかし最近では、愛好者が減ってきているように感じています。

町の卓球大会もそんな傾向を反映して参加者が減少していることから、この大会を盛り上げようと2年前から私が役場職員の卓球経験者を募って、役場チームをつくって出場しています。今年の大会には、役場チームとして12人が出場し、団体戦も2チーム参加することができました。

団体戦の結果は、1勝もできずに最下位になってしまいました。個人戦の2部(1部はレベルが高い組)で財政係長の荻原春樹君が優勝し、準優勝は企画係の磯貝勝昭君でした。練習は、試合前に1回だけという状況ですが、大会に参加して実践を重ねることで、だいが役場チームのレベルも向上してきたように感じています。

ちなみに私は、2年前は準優勝でしたが、今年全敗で、1勝もできませんでした。

各地域などでのこうした行事に、役場職員が積極的に参加することで、町民の皆さまにとってよりいっそう身近な町役場になればと願っています。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp