

「心肺蘇生法・AED 講習会」の参加者募集

大切な人の命を救うため、あなたにできることがあります。



**もしも身近な人が 急にたおれた時
あなたは どうしますか？**

救命のためには、皆さんの早い 119 番通報と適切な応急手当、さらに救急隊による迅速な救急措置、そして医療機関での高度な医療措置が必要です。

皆さんの一人ひとりが、いざという時に適切な応急措置ができるよう、南但消防本部養父消防署員の指導による心肺蘇生法・AED 講習会を開催します。この機会に是非ご参加くださるよう案内します。 [担当：環境安全部会]

- 1 日時 平成 28 年 6 月 25 日(土) 午後 7 時 30 分～9 時頃
- 2 場所 出合コミュニティスポーツセンター(体育館)
- 3 参加募集定員 20 人(女性の方の参加 歓迎します。)
- 4 講習会の内容
 - ・ 応急手当の重要性とその要領について
 - ・ 心肺蘇生法の実技
 - ・ AED(自動体外式除細動器)の使用法
- 5 申込み 6 月 20 日までにであいの里へ連絡を

であいの里の
ポイントカード対象
持ってる方は持参してね



であいの里も設置



あなたの周りの人が倒れたとき、まず救急車を呼ぶと思います。でも、救急車が到着するのは、全国平均で「8.3分」かかることを御存じでしょうか。

何もせずに救急車が来るまで待ち続けると手遅れになる場合の確立が高くなります。心臓が停止してから 10 分をこえたら生存率は数%まで下がると言われています。

心肺蘇生法や AED の講習訓練は、あなたの身近な大切な人の命を救う第 1 歩です。いざという時に慌てないためにもこれらの知識や使い方、体験をすることはとても大事な備えではないでしょうか。

(経験者の声)

AED や心肺蘇生を何回か経験を重ねると、慌てず適切な応急措置ができる。是非多くの皆さんに参加して欲しい。

体力測定会

6 月 5 日(日)9 時～ 30 名参加

65 歳未満と 65 歳以上に分かれてそれぞれ 6 種目をこなし、自分の体力年齢を確認しました。「今回参加してみて筋力、体力が弱っていることに改めて気づいた。」「受けてよかった。握力だけはあるんだが・・・」「体力年齢が実際より高いことがよくわかった。日頃から頑張るって体力づくりを心がけたい。」と健康づくりに対する参加者の意気込みが伝わってきました。 [担当：健康福祉部会]



65歳以上の部「6分間歩行」に挑む参加者のみなさん

筋力や持久力を測定し、自分の優れた部分や劣っている部分を知り、健康を見つめなおす機会となったことと思います。その結果を参考に、劣っている部分を少しでも取り戻して健康づくりに取り組みましょう。

高齢者に起こる急激な体力の低下を緩やかにし、いつまでも健康で明るい生活が送れるよう地域で声を掛け合いながら楽しく体を動かしましょう。

[養父市健康課]

予告 山陰海岸ウォーキング、ジオパーク、文化史跡めぐり

〔と き〕7 月 24 日(日)

〔と ころ〕香住方面 / マイクロバスで往復します。

* 詳細は 7 月初めにチラシでお知らせして募集します。

(各戸に配付します。)

[文化部会・健康福祉部会 合同]

裏面もご覧ください。