

つるかめ料理教室

いつまでも元気に若々しくいるために、一緒にお料理してみませんか？

- 対象 神崎町在住の65歳以上の方
- 定員 16名 【先着順】（今まで参加されたことがない方を優先とします。）
- 参加費 無料
- 内容 講話・調理
- 場所 神崎ふれあいプラザ保健福祉館 調理室
- 申込期間 10月10日(火)～20日(金)（平日 8:30～17:15）



月 日	曜日	時 間	介護サービスなど役立つ情報をご提供いたします。 筋肉量を減らさない、たんぱく質が摂取できるメニューを楽しく皆さんで作っていきます。
① 10月25日	水	10時～13時	
② 11月16日	木	10時～13時	
③ 12月14日	木	10時～13時	

※3回の出席をお願いします

- 申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎②1607

応急手当の知識と技術を身につけましょう

病気や事故などで心停止になった人を救うには、救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人が速やかに心肺蘇生などの応急手当を行う必要があります。いざというときのために、応急手当の知識と技術を身につけておきましょう。

1. もしも目の前で人が倒れたら？

- 119番通報とその場で応急手当

→呼吸がないか、普段どおりではない場合（死戦期呼吸：しゃくりあげるように途切れ途切れの呼吸）または、「普段どおりの呼吸」かどうか分からない場合は胸骨圧迫と人工呼吸の開始し、AEDを取ってくるなどしてください。

2. AEDの使い方

- ①電源を入れる。（ふたを開けると、自動的に電源が入るタイプのAEDもあります。）
- ②パッドに図で表示されているので、図のとおりパッドを傷病者に貼り付けましょう。
- ③コネクターを指定された場所に差し込む。
- ④放電ボタンを押す。
- ⑤「ショックは不要です」という音声メッセージが流れた場合は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開してください。必要な場合はもう一度①から行います。

詳しくは政府広報オンラインへ

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html>

