

第289号(26期 第11号)

2009年3月17日発行

光が丘ゆりの木北自治会

東京都板橋区赤塚新町

3-32-11-511

発行責任者 塩原 継雄

ゆり北

〔今号の主な記事〕

1面…応急救護訓練報告

お花見のお知らせ

2面…エレベータ休止体験記

資源回収協力をお願い

総会のお知らせ

応急救護訓練を実施しました

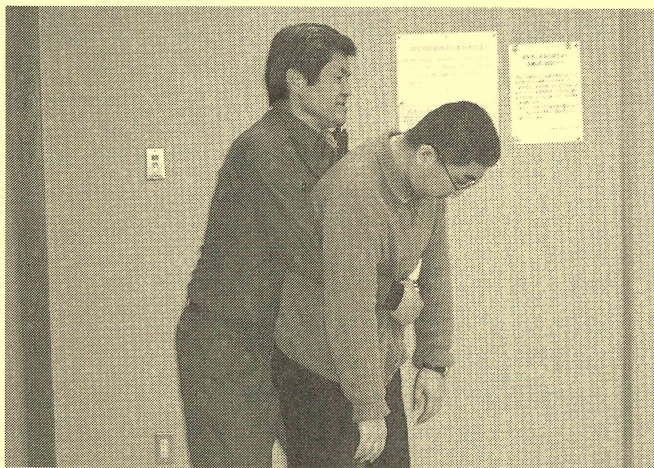
喉を詰まらせた場合の対処法と AEDの使い方を実際に体験！

2月15日(日)、赤塚新町集会所で、応急救護訓練を行いました。

午前10時、41名が集合。2班に分かれて、志村消防署成増出張所の3名の署員の方から、約1時間指導を受けました。

■喉を詰まらせた人への対応

喉を詰まらせた人が自分より大きい場合は、椅子の座面に覆いかぶさるようにうつ伏せに寝かせて、背中(肩甲骨のあいだ)を手のひらで強くたたきます。自分より小さく抱えることができる場合は、背後から両手を回しみぞおちに手を当て、抱きかかえるように締め上げる方法(ハイムリック法)もあります。



これがハイムリック法！

掃除機のノズルを口に差し入れる方法は、喉を傷める恐れがあるので勧められませんが、口に差し込みやすい医療用のアタッチメントが出ているとのことです。

■心肺蘇生法とAED使用法

心臓の心室が小刻みに震えて全身に血液を送ることができない状態(心室細動)では、心肺蘇生を行っても心臓は動き出さないそうです。AED(自

動体外式除細動器)を音声にしたがって操作することで、機械が自動で解析し心室細動を起こしていれば電気ショックにより心室細動を取り除くことができます。ゆり北団地内では、AEDは、光が丘クリニックと赤塚新町小学校にあります。



人形を使ってAEDの使い方を訓練

日本では、救急車が到着するまでにかかる時間は平均6分強と言われています(心停止3分で死亡率およそ50%)。

AEDの設置場所も増え、救急車到着までにAEDを使用することで救命率も確実に上がることから、いざという時に慌てないためにも、訓練で流れをつかむことが大切だと思います。

(防犯防災部)

お花見のお知らせ

恒例のお花見を下記のとおり行います。お誘い合わせの上、ご参加ください。なお、詳細は掲示板のポスター等でお知らせします。

【日にち】 3月29日(日)

【場所】 光が丘公園

《工事でエレベータ休止を体験》

3階で息切れ、6階で一休み 9階到着時はフラフラに ==大地震などの災害時はどうなる？==

5号棟 小野寺

5号棟では2月にエレベータのリニューアル工事が行われました。

工事期間中は当然エレベータが使用できない期間が発生し、特に初めの4～5日は完全に使えなくなるということでした。当初は「ダイエットになるかも」などとのんきに考えていましたが、実際の9階の自宅までの階段での上り下りは相当きついものでした。日頃の運動不足に加え、買い物帰りの荷物を両手に提げて階段を上っていくと、3階のあたりで息が切れ始め、6階で一休み、9階に着くころにはフラフラという状態でした。毎日の外出時がそんな状態でしたので、エレベータが一時的に使えるようになった時は本当に嬉しかったです。

今回エレベータが止まって感じたことは、日常生活の不便さはもちろんですが、高層階で急病人が出たらどうするのだろうか？ということでした。他にも具合の悪い時や怪我をしていたら、お年寄や小さい子供がいたら、車いすで生活していたら……。幸い我が家はどれにも当てはまらず何とか乗り切ることができましたが、実際に大変な思いをされたお宅もあるのではないかと思います。

また、災害時もエレベータは使えなくなるものと思います。恐らく災害時の方が怪我をする危険が増えるでしょうし、日に何度も給水などで相当重い容器を持って上ったり、安全確認のために何度も行ったり来たりすることになると思います。室内の安全はもちろんですが、エレベーターが使えなくなった場合の対策も事前に考えておかなければと感じました。

新聞・雑誌・段ボールの 資源回収にご協力ください！ ==自治会の貴重な財源になっています==

自治会では、リサイクル活動の一環として、資源(新聞・雑誌・段ボール)の集団回収を行い、ごみの減量に努めてきました。

回収された資源は、ノート・雑誌・ボール紙・トイレットペーパーなどの再生品として生まれ変わります。

集団回収には、板橋区から助成金(9,000円)のほか、資源1kg当たり4円の報奨金が交付されます。この交付金は自治会の貴重な財源になっていますが、近年その実績は年々減少しています。

回収場所や日時等は、下記のとおりです。実績を上げることが目的ではありませんが、森林資源の保護・地球環境保全の立場からも、引き続きみなさまのご協力をお願いいたします。

【回収場所】 各ゴミ集積所

【回収日時】 随時 ※ いつでも、少しずつでもお出しいただけます。

- 【回収方法】
- ① 新聞・雑誌はひもで結ぶ。
 - ② 段ボールは折りたたんで、量がある時はひもで結ぶ。
 - ③ ごみ集積所の所定の位置に整理して置く。

資源回収実績表

年度	回収実績	対2003年度比
2003	859,160円	—
2004	783,600円	△ 75,560円
2005	749,600円	△109,560円
2006	659,280円	△199,880円
2007	634,560円	△224,600円
2008	573,840円	△285,320円

※ 各年度、助成金9,000円を含む。
(生活環境部)

自治会総会を開催します

4月26日(日)午前10時から赤塚新町小学校体育館で、第27期より北自治会定期総会を開催します。

総会では、この1年間の活動報告と決算報告を行うとともに、次の1年間の活動方針と予算を審議して決定します。また、新役員の選出も行います。総会は、会員の皆様から自治会活動へのご意見をお聞かせいただく大切な機会です。多くの方の出席をお願いいたします。

自治会未加入のみなさん、総会をきっかけに自治会に入会しませんか。自治会は、夏まつりや文化展、長寿を祝う集いなど等で親睦を深めたり、防災訓練や一斉大掃除を実施するなど、安全・安心・快適な団地生活が送れるよう活動しています。また、公団住宅の民営化や売却・削減、家賃問題などについても取り組みをすすめています。これらの活動にご賛同いただき、ぜひ入会していただけますようお願いいたします。入会は随時受け付けていますので、最寄りの自治会役員に声をお掛けください。