



## 【開催のご案内】救急救命講習会

日時 10月21日(土) 9:30~12:30

場所 広岡交流センター 1階ホール

講習内容

心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など

後日、講習修了証が発行されます(既にお持ちの方は、当日持参して下さい)



突然心臓が停止し、人が倒れることがあります。その時、あなたには何ができるでしょうか？

近くの人と協力して、救急車を呼びつつ、AEDと心臓マッサージを行うことで、命が助かる可能性を飛躍的に高めることができます

いざという時に、あなたのまたは誰かの大切な人の命を救うために、必要な処置を的確に実行できるよう、是非とも講習を受けておきましょう！

### 参加申し込みについて

すでに締切りは過ぎましたが、若干名なら入れる可能性があります

参加ご希望の方は、中央7班(市川)まで急ぎご連絡下さい

## 消防訓練(9月2日)を開催しました

保安部と自主防が協同で消防訓練を開催しました。消火器を用いる初期消火訓練を保安部が、ホースを用いる放水訓練を自主防が企画を担当し、実技面の指導を(株)エコ防災設備および下広岡消防団にお願いしました。参加者は総勢62名でした。

7月初めに近所でボヤがあり、消火栓を用いて消火したところ後日近隣のお宅から水が濁ったとの苦情が寄せられたため、今回は防火水槽の水を使用して放水訓練を行いました。



消火器の実技訓練では、例年通り火皿で灯油を燃やして、強化液消火器と粉末消火器を使って消火訓練が行われました。高齢者が多くなっているため、軽めの小型消火器の必要性を感じました。

放水訓練では、中央公園南側の防火水槽から消防車で水を吸い上げてホースに給水し、中央公園中央から南側の高木を目標に放水を行いました。基礎訓練は、ホースの取り扱いを主に行いました。ホースの運搬・接続と分離、そして今回は初めて放水終了後のホースの水抜き、巻き取りと消防車までの運搬も行いました。

## 防災会議を開催します

10月7日（土）の13時～15時に交流センター 1階ホールにおいて防災会議を開催いたします。奮ってご参加ください。



## ひなん支援部会より

今年度ひなん時支援希望者の方宅の訪問を、10月下旬に行う予定であります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 豆知識 一いざという時に備えて一 (その1) 食糧備蓄

災害時の食事は大きく下記の3つに分類されます。

### 1) 非常食（発災後、数時間から数日以内（短期）の利用を想定）

- 非常用袋に入れておく →そのまま食べられるもの
- 避難生活開始時のエネルギー補給が主な目的

例) 飴などの高カロリーのお菓子、カロリーメイト（長期保存タイプもあり）などの補助食品、ゼリー飲料など

### 2) 避難用食料（発災後、1週間程度（中期）の利用を想定）

- 家が半壊しても取り出しやすい場所に収納しておく
- 調理の手間がかからず簡単に食べられるもの
- 普段の食生活に近い種類の食べ物で避難生活のストレスを軽減

例) インスタントラーメン、加熱機能付きのご飯パック、フリーズドライ食品、アルファ米など

### 3) 備蓄用食料（数週間～数ヶ月（長期）の利用を想定）

- 健康にストレスをためずに過ごすため、必要な食事を摂るために、備蓄すべき食材を選ぶ
- できるだけ普段の食生活と変わらない様なものを中心にする
- 量が多くなるため賞味期限が長いものを中心に

普段食べている食材の中から比較的賞味期限が長いものを中心に選択

例) 主食・米、パスタ、乾麺など 副食・レトルト食品、缶詰などを中心に

---

### 桜ニュータウンの防災員として、あなたを必要としています！

※防災員としてご協力をお願いします。協力いただける方は、下記宛てにお名前と班名、メールアドレス（あれば）をご連絡いただきますようお願いいたします。お待ちしております。（連絡先）副防災長 並木宏之（南8班）または副防災長 田中良典（北10班） 自主防災組織本部 [sntbosai-honbu@sakurant.org](mailto:sntbosai-honbu@sakurant.org)

---

自分の命は自分で守る 我々の街桜ニュータウンは住民みんなで守る