

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

**町**内をきれいにしようとして私たちの子ども会では5月10日の早朝に、毎年恒例の「環境美化活動」を行いました。

親子約50人が参加し、各自の自宅から集合場所の東阿曾公会堂までの道中でごみを拾いました。子どもたちも進んで空き缶や空きびん、紙くずなどを拾い集めてくれ、公会堂に着くころには、ビニール袋はごみでいっぱいでした。「ごみは捨てない」「まちをきれいにする」という気持ちで、子どもたちの心にとっかかりと育つてくれたらと思います。

(東阿曾若葉子ども会会長 的場愛さん・東阿曾)



水路のごみを拾う子ども会のメンバー

**総**社北公園が開園して十数年が経過しました。開園当初に植樹した小さな苗木もそれぞれに成長して公園としての景観を呈してきました。特に近年は、桜の季節に家

族連れが訪れ、思い思いの場所を求めて弁当を開き、花見を楽しんでいる姿が見られるようになりました。今年は花見時期の天候に恵まれ、大勢の人でにぎわっていました。花見時期も終わり、周囲の山々も新緑から段々と濃いさを増してきました。きれいに管理された総社北公園を訪ね、気持ちのリフレッシュし、楽しいときを過ごしていただきたいと思います。

(加藤匠さん・福井)

**西**大町町内会では、恒例の草花絵手紙展を5月3日、4日に西大町公会堂で開きました。



写真を見ながらかつてを懐かしむ人々

草花や絵手紙、写真、手芸などを所せましと展示しました。なかでも注目の的は、町内の人や行事を写した数十年前の写真約60枚を展示した「愛する西大町百年の歴史 私は誰でしょう」でした。写真を指さしながら「これ〇〇ちゃん」「懐かしい」などから始まり、来る人来る人が思い出話に花を咲かせていました。

今後町内の皆さんの親睦になり、子どもからお年寄りまでがいそいそと楽しめる催しであり続けたいと思います。

(西大町町内会長 不破賢一さん・中央二丁目)

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

**市民憲章**

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るい家庭をぎざぎざしましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ

← 4月24日、サンロードで実施された企業の職場研修での救命講習会。消防職員の指導で、AEDの使い方と心肺蘇生法のやり方を学ぶ参加者

希望があれば、出向いて講習をしています。消防署に日時や場所、人数などをお知らせください。

※日程を調整させていただく場合があります。

**AEDと心肺蘇生法の受講を!**

再受講の人は →

毎月第**3**日曜日  
9:30 ~ 11:30  
消防本部

毎月第3日曜日に、消防本部で、AEDと心肺蘇生法の講習会を開催します。

これは、過去に心肺蘇生法のみ救命講習(3時間コース)を受講した人で、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いの説明を受けていない人を対象にした講習会。再受講を希望する人は、

前日までに消防署救急係まで電話で申し込んでください。

また、10人以上のグループなどで、AEDと心肺蘇生法の講習の希望があれば、随時出向いて講習をします。消防署救急係へ相談してください。

AEDは、心臓に電気ショックが必要かどうかを判断し電気ショックを行うことのできる医療機器。きびじアリーナ、サンロード吉備路、市内の小・中学校、高校、大学などに設置されています。

申込先・問い合わせ 消防署救急係 (☎92-8346)

**心肺蘇生法とAEDによる**

**救命の手順**

救急車が到着するまで、この手順を続けてください。



- ①意識の有無の確認  
肩を叩いたり、大きな声で問い掛けたりして、意識の有無を確認する。意識がなければ②へ
- ②協力者を求める  
119番通報やAEDを持って来る人など、救助の協力者を大きな声で周囲に求める
- ③気道の確保と呼吸の確認  
あごを上げ気道を確保し、鼻・口による呼吸音や胸の動きで呼吸を確認する。呼吸がなければ④へ



- ④人工呼吸  
気道を確保したまま、胸が膨らむ程度に空気を吹き込む。⑤の胸骨圧迫と繰り返し行なう
- ⑤胸骨圧迫  
胸の中央が4~5cm沈む程度、両手で真上から、おおむね20秒間に約30回押す
- ⑥AEDを使用  
AEDの電源を入れ、心臓を挟むようにパッドを張る。この間も胸骨圧迫は続ける
- ⑦AEDの指示どおりに  
AEDの音声に従い行動する。電気ショックをする場合には、胸骨圧迫は中止する