



# おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつや なかま  
2011年11月26日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし たちは まいしゅうどようびに、よつや しゅうへん ぎんざ ひびや こうえん とうきょうえき  
おにぎり仲間 周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

あさって、11月28日は、「太平洋記念日」です。ポルトガルの航海者、マゼラン(1480  
ねん どうじつ のち かいきょう めいめい なんべいたいりくなんたん かいきょう  
～1521)が1520年の同日、後にマゼラン海峡と命名される南米大陸南端の海峡を  
たいせいようがわ つうか たいへいようがわ で じしん こうかい とちゅう こう  
大西洋側から通過して太平洋側に出ました。マゼラン自身は航海の途中、フィリピンで殺  
されていますが、マゼランの船団は歴史上、初めて世界一周を成し遂げ、地球が丸くな  
っていることを証明したそうです。

がつ にち ふくしこうどうほうこく  
☆11月14日 福祉行動報告

Aさん(60代) 皮膚病を治療するため、病院に行きました。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ  
次回の福祉行動:11月28日(月)

あさ じ ぶん とうきょうえきまるのうちきたぐち しゅうごう  
朝8時30分までに東京駅丸の内北口に集合です。

とうきょうえきまるのうちきたぐち か かんばん した まるのうちけいさつしよとうきょうえきこうばん  
東京駅丸の内北口と書いてある看板の下、丸の内警察署東京駅交番近く『びゅうプラザ  
まえ ふきん  
前』の付近にいてください。

びょうき ちりょう きぼう かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしよ  
病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボ  
ランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。

ふくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば  
福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッ  
キリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしよ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしよ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい  
中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしよ ちよだくくだんみなみ かい  
千代田区福祉事務所...千代田区九段南 1-2-1 3階

## ＜救急救命法を教えてください＞

先日、東京消防庁の救急隊員から救急救命法を教えてください機会がありました。こうした講習会に参加するのは初めてでしたが、とても勉強になりました。今回は講習会で教

えもらった救急救命法をお伝えします。倒れている人を見つけたら、その人のあごをあげ、口元に耳をあてて呼吸があるかどうか確認します。口元に耳をあてながら、倒れている人の胸を目で見ると、より正しい判断ができるそうです。

呼吸がないとわかったら、周囲の人に呼び掛けて、①救急車を呼んでもらう②AED(自動体外式除細動器)をもってきてもらう——の2つをお願いして、自分は心臓マッサージに取り掛かります。

まず、倒れている人の両胸の真ん中に自分の両手を重ねておき、ひじを伸ばしたままの状態

で胸を押します。強さは胸が4～5センチメートル沈むくらいで、20秒間に約30回のペースで心臓を刺激するとよいそうです。AEDが届いたら、機器の電源を入れ、倒れている人の心臓を挟むように電極パッドを

貼り付け、AEDの指示音声に従って電気ショックを行います。電気ショックが必要なかどうかはAEDが自動解析するので、救急救命者の判断は不要です。心臓マッサージは全身の臓器に血液を送りこみ、臓器が働かなくなるのを防ぐもの

であるのに対して、AEDは心臓の働きを正常に戻そうとするものです。人が倒れてからAEDを使用するまでの時間が短いほど、救命率は高くなるそうです。救急隊員は倒れている人を見つけたら、積極的に救急救命に取り組んでください、と市民の協力を要請していました。講習会に参加した私も、積極的に救急救命に取り組んでいこうと思いました。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりはかならずその日のうちにお早めにお召し上がり下さい。

よつや なかま れんらくさき いわた  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)