

# 香西女性だより

発行  
香西女性会  
令和6年1月  
第70号

呼吸があれば、横向きに寝かせる（嘔吐予防）  
痙攣していたら状態や感覚時間などを見ておく

## 呼吸が無ければ

- ④ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする



新年早々に飛び込んできた災害や事故のニュース。災害はいっ起るかわからないことを痛感させられました。いざという時には、日頃からのつながりが大役立ちます。お互いに助け合えるコミュニケーションを常に心掛けておきましょう。



## 自主防災合同研修 9月25日

自主防・女性会・保健委員会による合同研修会を行いました。

高松市消防局消防防災課より新名さんと藤島さんをお招きし、『AEDを用いた救命措置の要領』について教えて頂きました。

倒れている人を見たらどうしますか？「救急車を呼んで待つ」。しかし、救急車の到着までのおよそ10分間で助かる割合がどんどん低下してしまうのです。

◎救急車が来るまでにできること  
まず、周囲の安全を確認し、

- ① 反応を確認する
- ② 応援を呼ぶ
- ③ 呼吸の確認をする



- ⑤ AEDを使う

今回の研修で、これらのことを一人で完璧にこなすのは、なかなか難しいと感じました。胸骨圧迫の実演では、AED使用の間隔は2分ですが、その半分の1分間体験したところ、手の痛みと息切れがありました。そこで、チームを組んで実践すると、心と身体の負担がずいぶん減りました。協力し合うことが大切だと実感しました。

その時自分にできることを一つでも見つけて行動したいです。例えば：

- ・慌てずに救急車を呼ぶ
- ・「〇〇にあるAEDを持ってきます」と言う
- ・胸骨圧迫を交代する
- ・わかりにくい場所では、救急車の誘導をする 等々。

いつでも対処できるように、年に一度は研修会を開催したいと思います。皆さんも近隣のAED設置場所の確認から始めてみましょう。



## 日帰り研修旅行

10月25日

やっと全会員の皆さんに声掛けすることができ、46名の参加者が集まりました。

まず最初に訪れたのは、高知県立牧野植物園。ちょうど牧野富太郎博士の生涯をテレビで放送されていたため、博士の年譜や、集められた資料に興味を持たれた方が多かったようです。広大な植物園でしたが、丁寧に手入れがされており、まさに安らぎと憩いの空間でした。

昼食は、土佐の郷土料理を堪能しました。そして、高知の特産品を探しに産直市場へ向かい、買い物を楽しみました。また、お茶で有名な道の駅霧の森に立ち寄り、ソフトクリームも堪能しました。

皆さん、久々の遠出に喜びを隠せない様子でした。



## ゴキブリ団子作り

10月30日

今回も300個を超える注文をいただきました。コミュニティ通信を通して、一般の方からの注文も増えてきています。



## 文化祭

11月12日

4年ぶりに、食バザーやステージ発表会を伴う文化祭が開催されました。

女性会も食バザーでは、うどん・赤飯・ちらし寿司・おはぎを販売しました。前日からの作業を見られた方から「まるで仕出し屋さんのような量と技術に驚きました」との感想をいただきました。おかげ様で、全種類完売することができ、「具たくさんで美味しかった」とのお声もたくさん届いています。



食改コーナーでは、うどんの出汁を取る時に使った煮干しや昆布・鰹節を利用した料理をいくつか紹介しました。SDGsを意識した料理はとて好評でした。

朝のうちは、天気が悪くてお客様もまばらでしたが、徐々に回復して果物の販売もおおむね完売できました。

前日・前々日からも、たくさんの方にお手伝いをして



いただきありがとうございます。数年のブランクを感じさせない手際の良さに、これまで積み重ねてきた経験と連帯感の大切さを改めて感じました。

## 料理教室

11月29日

野菜たっぷり生活講座の今回のテーマは、『野菜玉活用レシピ』でした。

野菜玉とは、加熱調理した野菜をラップなどで丸く包んで冷凍しておいた下ごしらえ野菜のことです。

今回は、冷凍せずにそのまま三種類のメニューに。さらに厚揚げと鶏ひき肉でつくねも作りました。

初めてグループを組んだとは思えないぐらいチームワーク良く、あっという間に四つの料理が出来上がりました。どの料理も、再チャレンジしてみたもののばかりでした。

今回は是非、お友だちを誘って参加してみてください。お待ちしております。



## 花苗の植え付け

12月27日

コミセンの自動販売機横の花壇にビオラの苗を植えました。花言葉は「誠実」「信頼」です。春にはたくさんのお花を咲かせてくれることでしょう。



## 正月用生花

12月27日

お正月飾りにふさわしく、松をメインにした生花です。「自然の松をどう生かすかで作品の出来栄が決まります。松の枝が太いので、やり直しは難しいです。」といきなりのプレッシャーを与えられました。個性豊かな作品を仕上げることができました。



## これからの予定

2月4日に「伝統文化展」を開催します。午前は、小学生を対象とした郷土料理などの体験教室。午後からは、針供養を行いますので使えなくなった針がありましたら、コミセンもしくは区長までご持参ください。