



ふくしあん新聞 第13号

令和 6年 7月発行

MMC 市民の通信

電話 37-1116

発行責任者：夜久昭広

○災害に備えて！

ご存じですか？ 福知山市公式防災アプリが無料で提供されています。
防災情報・お知らせ・防災行政無線の再生や地域の危険情報が収集できます。
ぜひダウンロードを！

市公式
防災アプリ
おすすめ！

無料で安心！
簡単インストール



○防犯について！

最近、自治会等で管理されている消火栓ボックス内に格納されている金属製の筒先などが盗難にあつた被害が報告されています。火災時に使えなくては困ります。
今一度、身近な消火栓ボックス内の点検をお勧めします。

《暮らしのささえ愛事業実行委員会主催》 ささえさん研修開催しました！

3月14日、ふれあいプラザで「人が繋がり、誰もが楽しく 安心して暮らせる夜久野に！」をテーマに、ささえさん研修会を開催しました。
当日は、ささえさん約40名と、福知山市職員の参加もありました。
最初に、「地域医療と見守り」と題して、なかじ医院上夜久野診療所中野正明理事長より、講演頂きました。

お話は大変分かりやすく、日頃の地域医療に従事されている実践を通して、高齢者の困りごとや地域での見守りなどの大切さ、日頃から医療と福祉の連携の重要な点等、認知症高齢者の身近な実例を挙げて頂きました。

中野理事長からは、『ささえ愛事業は素晴らしい取り組みである。地域医療を担う医師として、この活動を応援していきたい』と、力強い励ましの言葉もありました。

参加者の感想は、「地域医療の大変さや、地元医としての温かな視線での思いを聞くことが出来た」「医療面からサポートするささえさん」として関わっていくとのメッセージは、大変心強い。「見守り活動をするささえさんの気づきや繋げることの大切さを改めて感じた。」等、多くの参加者から有意義なお話を聴かせて頂いたとの感想が寄せられました。

研修会は、講演の後、ささえさんが上・中・下地区のグループに分かれて、交流会を行い、地域の高齢者の皆さんとのふれあいの様子や、これからの活動のあり方などを話し合いました。

多くのささえさんから、「ささえ愛事業は大切な事業であり、夜久野のモデルが市全体に広がるように引き続き頑張っていきたい。」と心強い言葉もあり、大変意義ある研修会となりました。



命をつなぐ住民同士の助け合い！—救急救命—

○AEDマップ更新しました！
(裏面をご覧ください)

5/26「ささえさん対象」救急救命講習を実施！

消防団員の指導のもと救命法を体験し、命を守るための行動について、活発に意見を交流し合いました。

【ささえさん・消防団員の問答から…】

- ・AED使用の際、身体が雨、汗で濡れている時は？
拭き取らないと電気が水を伝って表面を流れるので心臓にショックが与えられない、雨降りは雨のあたらない場所に出来れば移動する。
- ・倒れている場所によっては、背中に石が当たる場所や斜面など移動が必要な場合もある。
- ・柔らかいベッドの上では胸骨圧迫がやりにくい、床に下ろすことも必要。
- ・胸骨圧迫の速さや回数は？
1分間に100～120回程度。心臓の収縮が上手くいかないと効果が薄く、適正な強さと回数、戻したときに正確に戻っていないと効果が少なくなる。
- ・お年寄りで背中が曲がっている方は？
膝を曲げたり頭を上げたりするとしやすくなるのでは…(部会員より)
- ・119の通報は、身体の状態(意識、呼吸、場所の情報など)を出来るだけ詳しく伝える。
- ・スマホのスピーカー機能を活用。消防署から指示がもらえるので効果的。
- ・長時間胸骨圧迫が必要な場合は、足で押す方法もある。



暮らしのささえ愛活動

お知らせ

暮らしのささえ愛活動の料金改定

◎利用料金 500円(1時間)

◎機械使用料 500円(1時間)

【4月より 300円 → 500円】

草刈り機、トリマー(電動生垣刈り込み機)、チエンソーなどの機械を使用した場合は、利用料金に加えて、機械使用料をいただきますので、1時間の料金が1,000円になります。

《草刈り作業について》

今年の夏も、猛暑が予報されています。



暑い日の作業は熱中症の心配がありますので、作業のお断りや延期をする場合もありますので、ご了承ください。

■助け合いの輪を 広げるために！

暮らしのささえ愛活動は、ユーザーさん(利用者)の依頼に答えるささえさん(協力者)の活動によって、成り立っています。

この活動は、令和3年4月に始まりました。ささえさんは、現在87名ですが、ささえさんがおられない自治会が14自治会あり、各自治会に1名以上のささえさんを募集しています。

「暮らしのささえ愛活動」を維持・継続するために、皆様のお力添えをよろしくお願いします。

■ちょっと手伝ってほしい！

「草刈りや草引きをしてほしい。」
「部屋の片付けを手伝ってほしい。」
「ゴミの分別やゴミ出しをしてほしい。」
「電球や蛍光灯の交換をしてほしい。」…

毎日の生活の中で、『困っていること』『してほしいこと』は、ありませんか？
このような困りごとがありましたら、事務局に相談してください。担当者が、ささえさんを紹介して、あなたの困りごとを解決します。

ユーザーさん募集



暮らしのささえ愛活動 事務局【専用電話080 7736 7156】

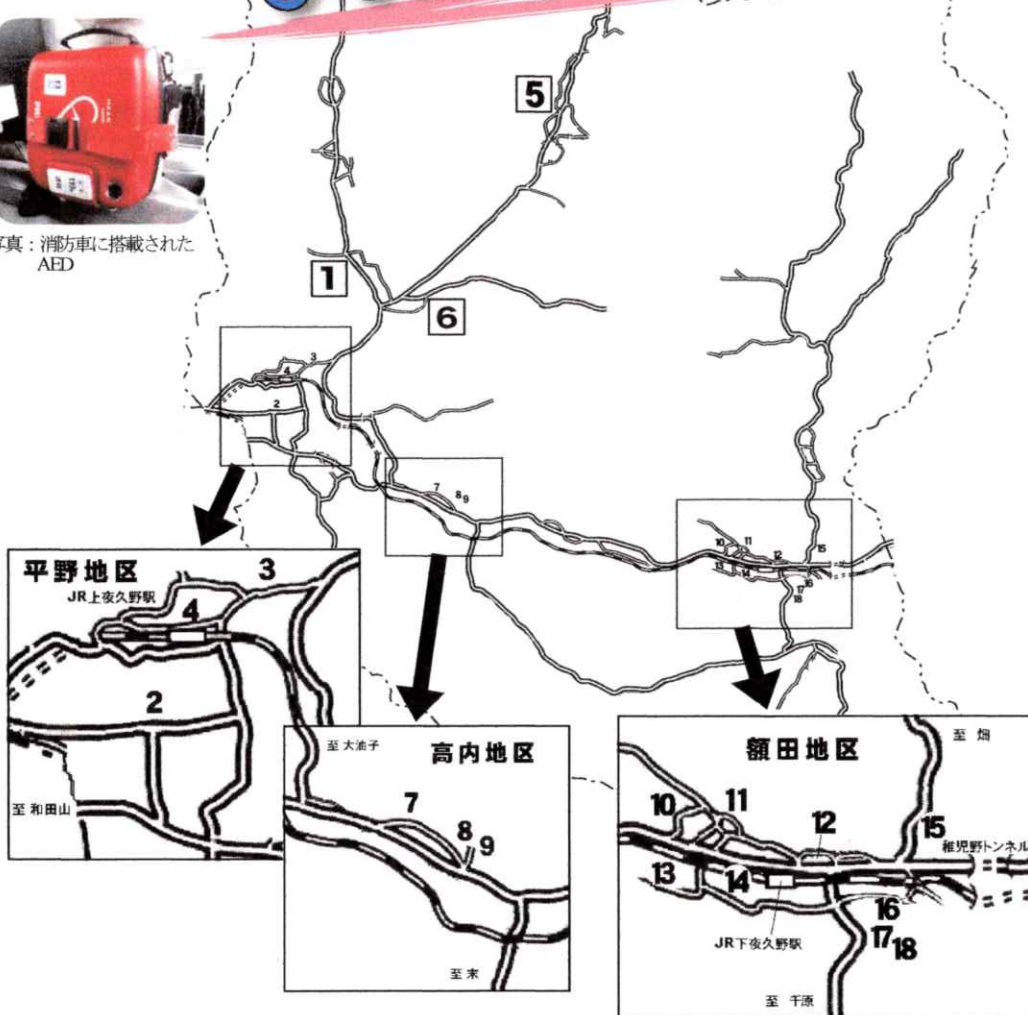
命を守る!

令和6年4月現在

まちのAEDマップ



写真：消防車に搭載されたAED



*AED(自動体外式除細動器)とは、応急救命の際に命を救うための医療機器です。

夜久野には、市で管理するものや、事業所、自治会、個人で所有されているAEDがあります。自宅や勤務先から利用可能なAED設置場所や利用時間など、ご確認ください。

■救急車到着までにできること…胸骨圧迫そしてAED!

消防署北分署が要請を受け現地に到着するまでの時間は、上夜久野駐在所付近なら、約20分かかります。

胸骨圧迫は救命率を上げるための有効な手段です。また、AEDを使うことで「後遺症を減らし自立生活を送ることができる可能性が高くなる」との報告がなされています。

	所在施設	設置場所	管理者・声かけ	使用できる日	時間帯	連絡先/使用料金等
1	さわやか館	玄関右側	市人権推進室 職員に声かけ必要	月～金 土日開館時は可	9:00～16:45	市人権推進室 ☎24-7022
2	やくの木と漆の館	玄関左奥	管理者に声かけ必要	休館日(水)以外 但し(木)休館有	10:00～17:00	
3	グリーンピア夜久野	玄関左側	管理者に声かけ必要	常時	常時	パット交換実費要
4	消防上分団4部 (駅前)	積載車に搭載	市消防本部 団員による解錠が必要	常時	常時	市消防本部総務係 ☎24-0119
5	本光寺	玄関左側	声かけ必要	常時	常時	パット交換実費要
6	なかじ医院 上夜久野診療所	診療所内	医院長 声かけ必要	月～土 診療時間内 (水・土は午前)	9:00～12:00 16:00～18:30	パット交換実費要
7	消防中分団詰所	積載車に搭載	市消防本部 団員による解錠が必要	常時	常時	市消防本部総務係 ☎24-0119
8	夜久野学園	玄関中央	学校長	原則は開校日	開校時間帯	夜久野学園 ☎37-0047
9	農業者トレーニング センター	事務所内	市文化スポーツ振興課	原則は開館日	開館時	市文化スポーツ振興課 ☎24-7033
10	東光寺	玄関左側	声かけ必要	常時	常時	パット交換実費要
11	額田上町公民館	玄関右側	上町自治会管理	常時	常時	自治会長
12	JA丹の国 夜久野支店	支店窓口	支店長・課長 声かけ必要	月～金	8:45～15:00	パット交換実費要
13	きらめき館	事務所前	市人権推進室 職員に声かけ必要	月～金 土日開館時は可	9:00～17:00	市人権推進室 ☎24-7022
14	西垣医院	医院内	医院長 声かけ必要	月・火・木・金 土は午前	9:00～12:00 17:00～19:00	パット交換実費要
15	高尾医院	医院内	医院長 声かけ必要	月・火・水・木・土は午前	9:00～12:00 16:00～19:00	パット交換実費要
16	夜久野こども園	玄関左側	市子ども政策室 職員に声かけ必要	月～土	7:30～16:30 (土曜日12:30まで) ※延長保育有り	市子ども政策室 ☎24-7083
17	ふれあいプラザ	宿直室	市生涯学習課 職員に声かけ必要	常時	常時	夜久野支所 ☎37-1101
18	消防下分団詰所	積載車に搭載	市消防本部 団員による解錠が必要	常時	常時	市消防本部総務係 ☎24-0119

★AEDに関する情報提供並びに利用のお問い合わせは、夜久野みらいまちづくり協議会(☎37-1116)まで