

健康づくりグループ活動記録 (3月)

【開催日】

令和8年3月4日 (水)

【出席者】岡部、鹿倉、隅原、
武田、中野、金子

【ミーティング】

- ・ 花見
- ・ 4月1日に行く
- ・ 弁当はピュアックで頼む (中野)
- ・ 今田先生による救急法講習
- ・ 次回3月18日に行われる

【園芸】

- ・ ジャガイモの植え付け



- ・ 柿の剪定
- ・ 外回りの整備

【フィットネス】

- ・ コツコツ体操



【開催日】

令和8年3月18日 (水)

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子、松原

【ミーティング】

- ・ 松原さん退会
- ・ 体調不良のため
- ・ 花見
- ・ 午後1時から会議があるので開始を11時半に始める
- ・ 先生方は4名参加の予定
- ・ お茶は各自持参
- ・ スポ安保険
- ・ 保険料払い込みは中野がする
- ・ 上手な医療のかかり方ガイド
先生より参考にするように配布

【救急法講習】

- ・ 今田、野村両先生による講習を受講
- ・ 手順は以下：「人が倒れています」→周囲の観察→全身の観察→反応の確認→「誰か来てください」→119番通報の依頼→AEDを持って来るよう依頼→呼吸の確認→胸骨圧迫→人工呼吸→胸骨圧迫→人工呼吸（繰り返し）→AEDを指示に従って行う→そのまま胸骨圧迫に戻る
- ・ 胸骨圧迫は胸骨の下半分の所（乳頭と乳頭の間）を両手を重ねて1分間に120回（♪もしもし亀よ）で30回押す
- ・ 出来る場合は人工呼吸をフュー、フューと2回する
- ・ AEDの電源を入れ、パッドを絵の位置に貼り、指示に従って操作する（濡れていたら拭いてから、ペースメーカーはよけて貼る）

