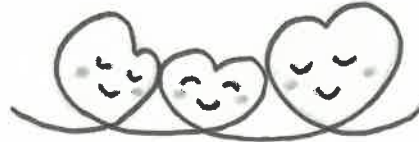




おたがいさま通信



「おたカフェ」in 多治見店 「座ってできる!らくらくストレッチ」(8/6)

多治見市保健センター・健康づくり推進委員のみなさんご指導のもと、「らくらく筋力アップ～床バージョン～」を行いました。

腕や太もも、腹筋・背筋を強くする運動や、体幹を鍛える運動など、

トレーニングのポイント

- ①息を止めない ②動きはスムーズに ③使っている筋肉を意識する の3つ



に気をつけながら皆で体を動かしました。

健康でいきいきと幸せに過ごすことを目指して、日々から続けていきたいものです。

「おたカフェ」in 土岐(8/27)

土岐市のイベントでお知らせをした時に、興味を持ってくださった方が、2才のお子さんと一緒に参加してくださいました。また、新規で応援者登録をされた方も、お茶とおしめべりを楽しんでいかれました。



「しきじきトークン!」(8/26) ～みんなで土岐を考える大交流会～



土岐市で活動している様々な団体同士で紹介し合い、興味のある団体の話を聞いて回って交流しました。

来場者の中には、活動に賛同していただき協力金をくださった方もありました。また新規の応援者登録にもつながりました。



★ 7月・8月の活動状況

	7月	8月	累計
利用者数	112名	84名	490名
利用時間	566.0時間	401.5時間	2523.5時間
応援者数	246名	246名	—

猛暑が続いた今年の夏。7月・8月は草取りをお休みさせていただきました。利用者のみなさんにはご不便をおかけしましたが、応援者さんの体も大事、ということをご理解いただきたいと思います。

9月に入り、草取りを再開…なのですが、只今順番待ち状態となっています。なるべく早く、と思っておりますが、今しばらくお待ちください。

「おた講座」 「救命講習会」

可茂南消防署(8/8)、多治見南消防署(8/20)

応急手当ての基本の講義も受けて、胸骨圧迫(心肺蘇生)、人工呼吸、AEDの扱い方の実習を行いました。

「救命の連鎖」...

救命のために必要な行動も途切れることなく連鎖させる重要性を示しています。



胸骨圧迫は強く(胸が5cm沈むほど)、速く(1分間に100~120回リズム)、絶え間なく(10秒以上中断しない)、救急車が到着して交代してもらえるまで続けなければなりません。

夏休みということもあって、子どもたちも講習に参加しました。小さな子どもたちはAEDに興味津々。夏休みの自由研究に「救命救急の仕方」をテーマに選んだ小学生の女の子や、将来の夢は「消防士」という中学生の男の子は、大人以上に一生懸命話を聞いて、実習も真剣に取り組んでいました。



いざという時、落ちついて対処するためには、訓練をしておくことが大切です。命を守るため、積極的に受講して、知識と技術を身につけておきましょう。

※ これからの予定

「おた講座」 「終末期医療～今後の生き方～」

10月10日(水) 10:00～12:00 可児店 2階 (参加費 ¥100)

講師: 吉田 奈津子 さん (介護福祉士・ケアマネ・特養の相談員)

お申し込み... 080-5812-5208 (月-金、10-16時) X切り 10/5 (金)



「可児店周年祭」 10月20日(土)・21日(日)



おたカフェ

20・21日

9:30～13:00



フリマ 21日

9:30～13:00



フリーライブ 21日

10:10～12:30

「おた講座」 「脳がよるこぶる3つの「あ」

～ あかるく あたまを使って あきらめない～

11月28日(水) 10:00～12:00 多治見店 2階

講師: 田辺 桜子 さん (NPO法人だいじょうぶ理事長)

お申し込み... 080-5812-5208 (月-金、10-16時) X切り 11/22(木)

脳に刺激を与える楽しいゲーム

参加費 ¥200

