

明けまして
おめでとうございます

謹んで良き新春を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。
旧年中は、校区の地域活動にご理解・ご協力いただき厚くお礼申し上げます。
昨年は、4年振りに伝統行事「盆綱」夏祭り、堤丘小・校区合同運動会を盛大に開催し、楽しく集い、交流・親睦の場となりました。
本年は、皆様と一緒に校区のさらなる発展を目指し地域活動を活発化していきたいと思っています。

新しい年が皆様にとって幸多い年がありますよう、心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

堤丘校区自治協議会
会長 石橋 雄一

さわやかウォーキングの会

新年のウォーキングは、地域のお宮を参拝しながら巡ります。皆さま、ぜひご参加下さい。お待ちしております！

日時 1月8日(月) 10:00~
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

さわやかウォーキングの会
堤丘校区環境衛生連合会

どんど焼 (奉献行)

無病息災・五穀豊穰を願い

しめ縄飾り、正月飾りを燃やして、歳神様にこの一年を無病息災と、五穀豊穰を願って天高く炎を立てて送ります。

午前7時に竹塔に東西南北の方向から各町の子どもたちが火入れをします。会場では、ぜんざいが振舞われます。

日時 1月14日(日)7:00 火入れ
場所 堤丘小学校 グラウンド

堤丘校区伝統行事保存会



カフェ・つつみがおか

みんなの居場所「カフェ・つつみがおか」
ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを
楽しんで、お友達をつくりませんか？

お菓子やお弁当の持ち込み O.K. です♪
くつろいでお過ごしください。
コーヒーとお茶をご用意して
お待ちしております。
ぜひお越しください。

日時 1月30日(火)
10:00~13:00

場所 堤丘公民館 講堂



堤丘校区自治協議会

年末年始ごみ出し日の変更

令和5年12月31日(日)から
ごみ収集お休み 令和6年1月3日(水)まで

燃えるごみ	ごみ出し日	ごみ出しできない日	年内最終日	年始開始日
	月・木の地域	1月 1日(月)	12月28日(木)	1月4日(木)
火・金の地域	1月 2日(火)	12月29日(金)	1月5日(金)	
日・水の地域	12月31日(日) 1月 3日(水)	12月30日(土)	1月7日(日)	

年末年始は家庭ごみ収集が休みになります。家庭ごみ出し日が変わりますのでご注意ください。ご協力よろしくお願いたします。

今月のすこやか広場

1月の開催日 15日・29日
時間 10:30~12:30
場所 堤丘公民館

明けましておめでとうございます。
昨年たくさんのお友達の参加があり大変嬉しい年でした。
今年も新しいお友達の参加を楽しみにしています。

「すこやか広場」は毎月、第1~3月曜日に開催していますが、祝祭日はお休みをします。自治協だよりやブログなどで開催日をチェックしてください♪

スタッフ一同、
皆様のご参加お待ちしております♪

【2月の予定】
2月は5日・19日・26日を予定しています。

社会福祉協議会
子育てサロン



餅を食べる機会が多い年末年始

お餅による窒息に注意!!



城南区保健福祉センター地域保健福祉課堤丘校区担当保健師 細本

「餅などを詰ませた」ことによる救急搬送は、**年末年始の時期が約5割**を占めます。また、年齢別にみると**65歳以上の方が約9割**を占めます。

参考)東京都消防庁データ

お餅の性質

温度が下がるほど硬さが増す

温度が下がるほどくっつきやすい

お正月のお餅は久しぶりで食べ慣れていない

65歳以上の窒息

噛む力や飲み込む力が弱くなる

唾液の量が少なくなる

咳などで押し返す力も弱くなる



お椀の中で柔らかかそうに見える餅でも、

のどを通る時には温度が下がり硬く、くっつきやすいので注意!!

美味しく安全に食べましょう♪

餅は小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。

先に飲み物や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。

一口の量は、無理なく食べられる量にしましょう。

ゆっくりとよく噛んでから飲み込みましょう。

周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

喉を詰ませた時のサイン

- ・咳こんだり苦しそうにしている
- ・顔色が悪い
- ・チョークサイン(喉をつかむ動作)をする



チョークサイン

窒息が疑われた時の対応

- ・できるだけ強く咳をするよう促す
- ・周りの人に119番通報やAEDの搬送を依頼
- ・異物除去を行う
- ・反応がない、ぐったりしている時は心肺蘇生を行う

※救助者が1人で、**傷病者の反応がある場合は、119番より異物除去を優先**

異物除去の方法

背部叩打法

- ①窒息している人の後ろから、手のひらで、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩きます。



腹部突き上げ法(妊婦や乳児、高度肥満の方には行わない)

- ①窒息している人の後ろに回り、ウエスト付近に手を回します。
- ②一方の手で握りこぶしを作り、その親指側をへそより少し上に当てます。
- ③その握りこぶしをもう一方の手で握って、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。



※腹部突き上げ法を実施した場合は、傷病者の内臓を痛めている可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受けてください。

参考)政府広報オンライン