2024

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で ありますよう、心よりお祈り申し上げ まして、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。お待ちしています!

> 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・五穀豊穣を願い

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、 五穀豊穣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 0. 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 | | | |
|---|--------|-----------------------|-----------|----------|
| MASCA | 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いたします。



間 場

1月の開催日 15日・29日 10:30~12:30

所 堤丘公民館

明けましておめでとうございます。 昨年は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、

皆さんのご参加お待ちしています

【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







お餅による窒息に注意!!



「餅などを詰まらせた」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

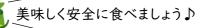
唾液の量が少なくなる

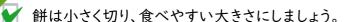
咳などで押し返す力も弱くなる

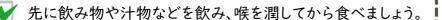


お椀の中で柔らかそうに見える餅でも、

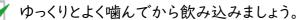












周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

喉を詰まらせた時のサイン

- ・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

※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

- ・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

背部叩打法

異物除去の方法

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ので、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。