



編集発行  
社会福祉法人  
室戸市社会福祉協議会  
室戸市領家87番地  
Tel:0887-22-1348  
https://murosya.or.jp

室戸市日赤奉仕団

# 救急救命講習 in 元小学校



**胸骨圧迫(心臓マッサージ)...**心臓がけいれんしたり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行います。

- ①傷病者を硬い床面に上向きで寝かせる。
- ②救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸骨の下半分(目安は胸の真ん中)に片方の手(手掌基部※)を置き、その上にもう一方の手を重ね、上に重ねた手の指で下の手の指を引き上げる。



※手掌基部

- ③両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を約5cm(成人の場合)沈み込む程度に圧迫する。
- ④手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
- ⑤胸骨圧迫は1分間あたり100~120回のテンポで30回続けて行う。  
(日本赤十字社 ホームページ 胸骨圧迫より抜粋)

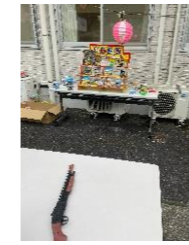
傷病者を発見した場合は、直ちに周囲の安全を確保し手当・通報が必要な場合は119番通報をしましょう。協力者を求め、AEDなどの依頼をしましょう。必要であれば胸骨圧迫などの一時救命処置を行きましょう。

令和5年9月5日、日本赤十字社高知県支部のみなさんと、室戸市元小学校で、救急救命講習を行いました。当日は、講師の先生から、心肺蘇生法やAEDの使い方などについて、詳しくお話を伺いました。参加者からは、「とても勉強になりました」という声も聞かれました。今後も、地域の方々の安全のために、このような講習を開催していきたいと考えています。

## 室戸市民生委員児童委員協議会 地域福祉部会事業

## むろと・はまゆう園収穫祭

令和5年9月8日、「むろと・はまゆう園収穫祭」へ参加しました。園の方が収穫された様々な野菜やお惣菜が販売されており、たくさんの方で賑わっていました。



## ハートフル作戦 (吉良川の浜清掃活動)

令和5年10月3日にハートフル作戦に20人が参加。吉良川の浜のゴミ拾いをしました。特にペットボトルが多かったです。



## 有償ボランティア くらサポ

## 掃除・ゴミ出しなどの 有償ボランティアをしてみませんか？

生活支援ボランティア事業「くらサポ」は有償のボランティア事業です。現在、協会員(有償ボランティア)を募集しています。ボランティアの仕事は掃除やゴミ出しなど1回30分~1時間までです。市内在住で18才以上の方が登録可能です(※登録後研修を受ける必要あり)。

### 主なお仕事

- (家事援助) ・室内の掃除 ・洗濯 ・ゴミ出し ・布団干し
- (生活援助) ・小範囲の草取り ・電球交換 ・軽微な模様替え ・窓ふき  
・衣替えの手伝い ・低い木の枝切(約2mまで)

ボランティアをやってみたいと思った方、もっと詳しく聞きたい方は下記までご連絡ください!  
**くらサポ(室戸市生活支援相談センター内) TEL: 080-1997-9461 (担当: 来・竹本)**

生活支援ボランティア活動事業「くらサポ」は高齢者及び介護保険第2号被保険者への生活支援サービスを有償で行い、住民相互の支え合い活動を促進することを目的としています。



# 室戸高校訪問講座

令和5年9月6日に高知県立大学社会福祉学部主催・室戸高校訪問講座へ外部講師として室戸市社会福祉協議会・竹内社会福祉士が参加しました。

この講座は高校生に対して、福祉・介護分野におけるキャリア像を明確に示すことで、福祉を学ぶことは幅広い分野で活躍できることを伝えるという目的で開催されました。

福祉学部を目指し、福祉関係の仕事に就きたいという生徒へ、高知県立大学で学んだことや役立っていること、現在の仕事について話し、生徒と交流しました。

## 成年後見制度の相談窓口 (中核機関事業)

知的障がい・精神障がい・発達障がい・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある方やそのご家族のために電話や来所、訪問で相談をお受けします。

### こんなことに困っていませんか？

- ◆ 成年後見制度について知りたい！
- ◆ 障がいのある子どもの親亡き後が心配…
- ◆ よくわからずに不要なものを契約してしまった…
- ◆ 金銭や財産の管理、手続きが難しくなってきた…

成年後見制度とは  
認知症や障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方に対し、後見人等が本人に代わって財産や権利を守るなど、ご本人を法的に支援する制度です。

まずはご相談ください！ 室戸市生活支援相談センター TEL:22-2660

## 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)

社会福祉協議会が判断に不安がある方の福祉サービスの利用などをお手伝いします。

### 「どのような人が利用できるの？」

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者の方など、自分ひとりで福祉サービスの契約などの判断をすることが不安な方や、お金の出し入れ・通帳等の書類管理など、日常生活に不安のある方が社会福祉協議会と契約することで利用できます。

### 「利用料はいくらかかる？」

・訪問などによる支援→1時間1,500円  
・書類の預かりサービス→1ヵ月500円  
※生活保護受給中の方は無料です。

### 「なにをお手伝いしてくれるの？」

福祉サービス利用のお手伝いなどを通して生活の見守りをします。また、日常的な金銭管理や事務手続きのお手伝い、書類の預かりをします。

# たんぽぽ



VOL. 207  
(11月号)

## 「地域包括支援センターの仕事」

室戸市地域包括支援センターは室戸市から委託を受けて、室戸市の65歳以上の高齢者に関する仕事をしています。

その中で【室戸市の高齢者の生活の様子を調査する】というお仕事があります。無作為に訪問し、生活の事や心配な事がないかなど聞かせてもらっています。

また地域にこんなサービスや社会資源があったら生活しやすいな、という事なども伺っています。みなさんのご意見はこれからの地域づくりの活動の参考にさせていただきます。



室戸市地域包括支援センターでは高齢者の介護のことや生活のことなどの相談を受けています。

例えば、「介護保険のサービスについて話を聞きたい」「詐欺にあったかも！どうしたらいい？」「近隣の方が最近閉じこもりがちで心配だけど…」など。

地域包括支援センターで対応できないことについては関係機関をご紹介します。

「ちょっと相談したいが電話ではしづらいな〜。でも行くのには交通手段がない。」そんなときはご自宅へ訪問し相談を受けることも出来ます。

上記のほか、介護保険サービスの内容や料金に関してもお問い合わせください。

室戸市地域包括支援センターTEL:22-5158 (8:30~17:15 土日祝を除く)

## 室戸市老人クラブ 連合会

令和5年8月28日 健康づくりリーダー研修会

会員自身が病気を予防し、今後も健康でクラブ活動を楽しむことができるよう、また、地域において健康づくりの推進役となるリーダーを養成することを目的として、令和5年度健康づくりリーダー研修会が県立ふくし交流プラザで開催されました。室戸市老連からは7名参加し新聞バッグ作りを行いました。



令和5年9月25日~26日 安芸郡市老人クラブ元気プロジェクト！わいわい交流会



各市町村老連とも会員減少が続いているなか、市町村の枠を超えて広域での交流を図り、活動に対する意見交換やニュースポーツ等の体験を行うことで親睦を深め、安芸郡市老連の連携した新規会員の加入促進等の取り組みに繋げていくことを目的として行いました。安芸郡市老人クラブから参加を募り32名の参加者が国立室戸青少年自然の家で宿泊し、ミニ運動会や多肉植物の寄せ植えを行い親睦を深めました。

## 寄付のお礼

古切手・未使用切手等

小野英昭 様 (有)川村総合建設 様  
室戸市シルバー人材センター 様  
匿名3名 様

缶詰などの食料品、  
介護用消耗品等

匿名4名 様

いつもありがとうございます！