



発行: 令和5年12月10日
編集: 第24期広報部門

オクトス湘南茅ヶ崎自治会たより

オクトス湘南茅ヶ崎自治会 2023年度 第3回会報



今年も残すところ僅かとなりました。12月3日（日）三年ぶりに行われたオクトス合同防災訓練の様子をお知らせいたします。日頃から防災に対して意識を持つことや共助が、重要であると認識した訓練となりました。



大地震発生緊急放送 ⇒ 住民は安全確認をし「室内安全確認ステッカー」を玄関ドア表に掲出
管理組合役員・自治会役員・自主防災組織メンバーによる「室内安全確認ステッカー」の掲出確認
「建屋損壊箇所」の確認 ⇒ 災害対策本部の設置（救護・救助が必要な方の有無を集計しながら確認します）



管理棟南側テラスに災害対策本部を設置

（必要な備品は、防災倉庫に保管管理されています）
大型メガホンにて「災害対策本部」設置の案内をします。
災害時は、各戸へのインターホンの放送は出来ません。



<初期消火>のポイント

「火事だ～！火事だ～！」の発声

- ① 安全ピンを抜く
- ② ホースを火元に向ける
- ③ レバーを強く握る

消火！

『心肺蘇生法』



倒れている人（要救助者）を発見したら……

1. 「大丈夫ですか」と肩をたたく、声をかける
2. 呼吸を確かめる（10秒間）
3. 周りの方に「119番通報お願いします」と頼む
4. 周りの方に「AEDを取ってきてください」と頼む
5. 心肺蘇生（胸骨圧迫）を行う

両手の指を互いに組み手のつけ根の部分に体重をかけて胸の真ん中（胸骨の下半分）を5cm沈む程強く圧迫します。

1分間に少なくとも100回～120回のリズムで要救助者の反応を見ながら、強く・速く・絶え間なく押します。
救急隊の到着まで周りの方と交代しながら、心肺蘇生を行います。

『AED』



AEDは、装置の指示に従い行います。着衣は、AEDキットのハサミで切り、電極パッドを胸に貼ります。

電気ショックボタンを押します。ボタンを押す際は、周りの方に「離れてください！」と声をかけます。

電気ショック後も呼吸が、認められない場合は、胸骨圧迫を続けます。

📍 オクトス各棟のエントランスにAEDが設置されています。場所を確認しておきましょう。

AEDが必要となった時：取り外す際、警報音が鳴りますが、驚かずに作業を続けてください。

（裏面に続く）

『搬送』



＜オクトス備品の担架＞



＜毛布と物干し竿2本を使って担架の代用をします＞



物干し竿が、使えない場合は、要救助者を毛布の上に寝かせ、毛布を三角に交差するように折り要救助者の体に掛けます。毛布が、体に掛かったら頭の後にあたる部分の毛布をくるくると丸めてゆっくりと引きずって安全な場所に移動させます。

※ 毛布や物干し竿は、緊急時に役立ちます。

※ 4人で持ち手をもち頭を先頭にして担架を運びます。

『簡易トイレの使用法』

『非常用トイレセット』を使われたことは、ありますか？

災害時に備えて使い方を確認しておきましょう。

1日利用分の驚異の防臭袋5枚、凝固剤5袋、汚物袋6枚入りのセットです。大地震時は、排水管が損傷している場合があるので、トイレの水は流さないように気をつけましょう。3日分位を用意しておくで安心です。



水を入れて凝固剤(顆粒)を入れて試すと瞬時に固まり臭いもありません。防臭袋に入れて生ごみとして出します。



参加役員が装着しています
ホイッスルで助けを呼び
ことができます

＜カセットガスを利用した発電機＞スマホ複数充電可

＜携帯できるたためるヘルメット・TATAMET＞

寒風の中、ご参加いただいた住民の皆様、給食班の皆様ご協力ありがとうございました。
甘いぜんざいで冷えた体が温まりました。

♠ オクトス湘南茅ヶ崎自治会のHPIは、こちらのQRコードからアクセスできます

<https://chigasaki-machiren.org/shorin/iichikai/okutos/>



お詫び：自治会たより2号記載の「松林地区大運動会」について下記の通り修正させていただきます。

総合優勝：中赤羽自治会（誤）→ 下赤羽自治会（正）