

## 水上地区コミュニティ推進協議会だより 6号

### 災害に備えて 水上地区合同防災訓練 実施

11月9日(日)、水上地区合同防災訓練を実施しました。午前9時に地震発生の災害発生訓練放送が戸別受信機と屋外スピーカーから流れ、各大字の計画による訓練が行われました。なお、戸別受信機から放送が流れなかった地区がありました。申し訳ございませんでした。その後、午前10時より、水上コミュニティセンターで全体訓練を行いました。60名を超える皆様が集まり、説明を聞いたり、実際に体験や訓練をしたりしました。

#### 〈「映像通報119」の紹介〉

「映像通報119」は、通報者が撮影した映像を消防に送信する119番通報の新しい仕組みです。言葉では説明しづらい災害現場の状況を明確に伝えることで、速やかな災害対応につながり、また応急手当が必要な急病人やけが人に対して、より効果的な応急手当の指導が行えます。



実際に、役員が119番通報して、現場の写真を送ったり、指示を受けたりしました。(上の写真)

#### 〈心肺蘇生法の講習・練習〉

上越消防管内での救急通報は年間約1万1千人、その中で心臓マッサージが必要なケースは5,6千件もあるそうで、多くの方に知ってほしいそうです。



##### 〈心肺蘇生の方法〉

- ①周りの安全を確かめる。
- ②意識があるか確認する。(肩をたたき、「大丈夫ですか」などと声をかける。)
- ③意識がなく、周りに人がいれば、「119番通報」と「AEDの手配」を人を指名して頼む。
- ④呼吸があるか、確かめる。(胸と腹部の動きを見る。)
- ⑤正常な呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。  
・強く(押す深さは約5cm。小児・乳児は胸の厚さの約1/3。)  
・速く(1分間当たり100~120回のテンポ※で。)  
・絶え間なく ※「アンパンマンマーチ」や「地上の星」のテンポが目安です!



- ⑥AEDが到着したら、電源を入れて、電極パッドを装着し、音声ガイドに従って、電気ショック。
- ⑦電気ショック後、ただちに、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開する。

## <初期消火訓練>

水上コミセンの駐車場で、訓練用の水消火器を使い、初期消火の訓練を行いました。



## <濃煙体験>

大広間で濃煙体験をしました。濃煙体験は、火災時に発生する煙の恐ろしさを実感し、その中の避難方法を学ぶ訓練です。煙で暗くなった部屋の中を低い姿勢で壁に手を当てながら避難します。体験した方は「真っ暗で、怖かった。」「何も見えなくなる。」などと話されていました。

## <防災ボトルの紹介>

防災ボトルは、外出中に災害に遭った際に役立つ物をウォーターボトルにまとめたものです。ボトルに防災グッズを収納することで、水濡れや衝撃から中身を守りつつ、コンパクトに持ち運べることができます。



百円ショップなどで、ボトルや入れる物をそろえることもできます。中に入れるものは、携帯用ミニトイレ、コンパクトトレインポンチョ、ホイッスル・ライト、コンパクトタオル、非常食(ようかん)、ウェットティッシュ、アルコール消毒綿、絆創膏などです。

## <新聞紙でスリッパづくり>

新聞紙でスリッパを作りました。災害時や避難生活において役立ちます。ガラスの破片などが散乱している場合、足元のけが予防になり、冷たい床から足を守り、防寒具としても使えます。



## 水上コミセンの大掃除・冬囲い

11月16日(日)、施設環境委員会が水上コミセンの大掃除(クモの巣取りや窓ガラス拭き)、冬囲いを行いました。天井や窓ガラスがきれいになりました。



## 水上地区コミュニティ推進協議会の取組を発表

10月4日、新井総合コミュニティセンターで開催された「地域づくり取組発表会」で、これまでの取組を発表しました。西脇元会長が4回にわたって行った地域づくり学習会と座談会で出されたアイディアをもとにした組織や会則の見直し、「水上コミュニティの日」の復活開催を、小林が組織や主な取組、公式LINEの試行、今後の課題と方策を発表しました。