

消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器を半年に1回点検しましょう!

作動確認のしかた
正常なら以下のように鳴ります。

ピーピーピー
火事です ※

ピーピーピー
火事です ※

ボタンを押しても(ひもを引いても)作動しないときは、以下のことが考えられます。

- ▶電池は、きちんとセットされているかご確認ください。
- ▶それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。
- ▶また、「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

9月9日は救急の日

あ、人が倒れている!!

1 安全の確認

2 意識の確認
肩をたたいて

3 助けを呼ぶ
119番を!! AEDを!!

4 呼吸の確認
胸と腹部の動きを見て、呼吸の確認をします(10秒以内)
※わからない時は胸骨圧迫を開始

5 胸骨圧迫
※胸骨圧迫の部
技術と意思があれば胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す
30回の胸骨圧迫 2回の人工呼吸

6 AEDで電気ショック
体から離れてください

救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう

心肺蘇生法が5年ぶりに改訂されました。身近になったAEDや最新の心肺蘇生法を学んでみませんか。その他、応急手当の講習も消防署で随時行っていますので双葉消防本部、または近くの消防署へおたずねください。

火事と救急は119

<消防署連絡先>

◇浪江消防署 ☎0240-34-7360
◇富岡消防署 ☎0240-25-2119



Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内



Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

おうちで楽々体操 はじめてのヨガ ～柔軟性アップ編・その2

片足前屈のポーズで太もも裏の柔軟性をアップ

<方法>

- ①左膝を曲げ、右足太ももの内側に左足の裏をつけます。右足は真っ直ぐに伸ばし、つま先を上に向けて準備。お腹を凹ませ両手で足先を持ちます。(図①)
- ②息を吸いながら背中を伸ばし、息を吐きながら上体を前に倒しましょう。(図②)
- ③太ももの裏側が伸びているのを感じながら、20秒～30秒程度キープします。
※この時、呼吸は続けます。反対側も同様に行いましょう。

<ポイント>

足先に手が届かない場合は床に手を置いて行いましょう。吐く息と共に少しずつ骨盤を前に倒していくようなイメージで行いましょう。

門のポーズでわき腹をストレッチ

<方法>

- ①腰幅くらいに足を広げ膝立ちになります。(図③)
- ②骨盤は正面に向けたまま、左足を真横に出します。この時、つま先は斜め前へ向けましょう。(図④)
- ③息を吸いながら両手を肩の高さに広げ、息を吐きながらお腹に力を入れ、体を左側へ倒します。右手は斜め上へ伸ばし、わき腹の伸びを感じながら20秒～30秒程度キープします。(図⑤)
※この時、呼吸は続けます。反対側も同様に行いましょう。

<ポイント>

なるべく手には体重をかけず、お腹で体を支えるようなイメージで行いましょう。目線は上の手の指先を見ますが、首が痛い方は床に目線を落としましょう。
※無理はせず、気持ち良いと感じる範囲内で体を動かしましょう。



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
西山 由起 元気アップ教室
ヨガインストラクター

- 出身地/相馬市
- 好きな食べ物/アイスクリーム
- 趣味・特技/整理整頓

- 場所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1 ☎0246-46-0201
- 営業時間 火曜日～金曜日 12:00～20:00
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対象 広野町民(中学生以上)
- 利用料金 無料
- 持ち物 運転免許証・健康保険証など広野町民と分かるもの、室内運動靴、タオル、水分など