

すこやかだより



「すこやか栄養教室」参加者の募集

ひじボプロジェクト対象事業です。
参加で 50 ポイント！！

藤原地区健康づくり推進協議会では町と協働で、脳血管疾患の原因の一つである高血圧の予防として、節塩対策に取り組んでいます。

この教室で塩分を節約して、おいしい料理を作るコツをつかみましょう。



テーマ：**ひ**かえめ塩分 **じ**っこうしょう

日 時：平成29年9月13日（水）9：30～13：30

場 所：日出町保健福祉センター 栄養実習室

申 込：9月6日（水）までに下記申込先までご連絡ください。

準備物：参加料300円 エフロン・三角巾・手拭タオル・筆記具

内 容：カボス風味鶏の照り焼き、中華風春雨サラダ、

野菜たっぷりの減塩スープ、お月見団子



＜栄養教室のお申込先＞

各区健康づくり推進員 または、日出町健康増進課長寿健康係（☎ 7 3 - 3 1 3 0）

平成29年度「学習会」にて救急法について学習しました。

7月12日（水）に日出町保健福祉センターにて、日本赤十字社大分県支部日出町分区講習「救急法短期講習」を内容とした学習会を開催しました。講師の佐藤義廣氏（赤十字救急法指導員）より震災現場での活動体験から怪我に対する適切な処置、手当の優先順位等、災害時における対応について講話を受けた後、【AEDを用いた心肺蘇生】と【傷病者の寝かせ方と保温のしかた】の実技講習が行われました。約2時間の講習が終了すると、参加者の皆さんからは「こういった内容の講習は1回受けただけではなかなか身につかない」、「いざという時に適切な行動をとるためには反復学習が必要だ」といった声が出ていました。



気道の確保について説明を受けました



胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回の繰り返しです



実際にするのは大変でした

