

男性料理教室 参加者募集！



食生活改善推進協議会では、健康づくりのため啓発活動を行っています。今年度も男性向けの料理教室を年3回、以下の日程において開催しますので、料理に興味のある人や料理初心者の人などたくさんの参加をお待ちしています。1回のみでの参加でもOKです！詳しくは健康推進課 保健係へお尋ねください。

	日時	内容
第1回	8月9日(金) 午前9時30分～午後1時	豚肉の生姜焼き、きゅうりとわかめの酢の物、豆腐の味噌汁
第2回	10月7日(月) 午前9時30分～午後1時	魚料理
第3回	12月9日(月) 午前9時30分～午後1時	簡単おせち料理

- ◆対象者／村内在住の男性 ◆場所／保健センター ◆講師／食生活改善推進員
 - ◆持参物／エプロン・三角巾・マスク ◆参加費／無料
 - ◆申し込み／参加希望の人は、**8月6日(火)までに**健康推進課 保健係へお申し込みください。
- ※日程・内容については変更になる場合があります。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

なんでも 南部分署



河川やプールなどでの水の事故を防止しよう！

夏は河川でバーベキューをしたり、プールなどに出かけたりする機会が増えて楽しい季節ですが、おぼれて救急搬送される事故もこの時期に多くなります。河川やプールなどでおぼれる事故は生命を脅かす事故となる可能性が高いことから、十分な注意が必要です。

河川やプールなどで水の事故を防ぐために

- 小さい子どもと一緒に水遊びする際は、子どもから目を離さず保護者や大人が必ず付き添って遊びましょう
- 飲酒後や体調不良の時は遊泳を行わず、そのような人が遊泳しようとしている時は、遊泳をやめさせましょう
- 海や河川では気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予想される場合は、遊泳や川岸などでのレジャーを中止しましょう
- 海や河川では、ライフジャケットを着るなど、事故の未然防止に努めましょう



【溺れてしまった人の基本動作】

- 1 背浮きで呼吸を確保
- 2 身近な浮遊体で、浮き時間を伸ばす

【発見者・救助者の基本動作】

- 1 ペットボトルや靴、鞆など、浮力のある物を相手に投げる
- 2 「子どもを見守る人」「通報する人」に分かれ消防119番に通報
- 3 溺れてしまった人に声かけを忘れない

【溺れてしまったときにやってはいけないこと】

- 1 水面から顔を出し、息を吸おうと試みる
 - 2 手を挙げて助けを試みる
- この二つをやってはいけない理由が、体が水面に対して垂直になり、水面下に沈みやすくなるためです。



おぼれた時の合言葉
「浮いて待て!!」

これらのことを覚えて、もしものことの出来事に対応できるようにしていきましょう！

〈問い合わせ〉阿蘇広域行政事務組合 消防本部 南部分署 TEL0967(62)9034 火事・救急 119