

【生協講座】
救命救急・心肺蘇生法を学ぼう



湖南消防救命救急士の
指導による「救命救急・
心肺蘇生法」

看護師 奥村 容子

(こびら生協診療所)

2024年3月16日土曜日に
湖南消防救命救急士の指導による
「救命救急・心肺蘇生法」が生協
ホールにて行われました。

参加者13名内小学生2名と、ご
家族でのご参加もあり、大変有意
義な講習となりました。心肺蘇生
で一命を取り留めた友人がおられ
たため、お孫さんと一緒に参加し

男やもめのかたん料理 NO.25
(金岡 英明)

レタスと豚バラ肉、たまごとじ丼

=みんなに味見してもらいました=

まずは、少し大きめの鍋にたっぷりの出汁（市販のすき焼きだし）とお水を1：1で割り、豚のバラ肉（300g）に味がしみ込むまで炊きこみます。出来たら火からおろしそのまま冷まして下さい。

次に、フライパンにゴマ油をひいて、レタス1玉（手でちぎる）と玉ねぎ半個（薄切り）をフライパンで軽く炒め、先に炊いてさました豚バラ肉を混ぜてさらに炒めます。最後にたまご3個をボールでといて、レタス・玉ねぎ・豚バラをとじて行きます。卵が半熟より少し硬くなったら出来上がりです。丼にご飯を入れてそこに豚バラを炊いた炊き汁を、大さじスプーン4杯ほどかけて、ご飯に味を持たせてその上に、出来たレタス・玉ねぎ・豚バラのたまごあえをたっぷりと乗せて出来上がりです。味は少し濃い目が良い方は、バラ肉の炊き汁をたっぷりとかけて食べてください。

※マージャンクラブの横田さんに、副食3品の盛り付けと、料理の味見を手伝ってもらいました。



主食の丼、汁物、副食の3品(キュウリのきゅうちゃん・しば漬け・チーズかまぼこ)

ていただいた組合員さんがおられました。小学生が一生懸命お父さんと心臓マッサージや、AEDを持って来てくれたりと頑張ってくれました。また、ご家族に実際心臓マッサージをしたという、経験のある組合員さんも来て下さり、大変意欲的に講座を受けてくださいました。

この経験が今後、誰かの一命を取り留めることになるかも知れません。楽しく講習を進めてくださった湖南消防救命救急士さん、ありがとうございました。

活動紹介

栗東(くりこま)支部

けんこう吹き矢

昨年度、8回の「けんこう吹き矢」の会を開催しました。18人、延べ47人の参加があり、10月からは班活動にして毎月第4土曜日の10時半から開催しています。

=呼吸法が健康効果の秘訣=

精神集中と腹式呼吸をベースにした呼吸法が健康効果の秘訣です。組合員の片岡さん（県スポーツウエルネス吹き矢会長）に呼吸法や基本動作を指導をしてもらっています。的の中心に当たると7点で1度に5本吹きますが、まだ誰も満点の35点を出していません。

互いに良いところや悪いところを指摘し合いながら、楽しい時間を過ごしています。

