

# 中国ろうきん友の会だより

第199号 2024年(令和6年)5月

## 三原地区ろうきん友の会だより

～三原地区ろうきん友の会健康セミナーを開催しました～

3月28日(木)に日本赤十字社より鎌田講師をお招きし、「救急法の基礎知識」健康セミナーを開催いたしました。

17名の参加をいただき、救命手当の基本についての勉強を行い【いざというとき慌てない、備えあれば安心】というテーマで健康について実技も交えながら講義いただきました。

参加者の方からも、身近な怪我や事故に遭遇した時の、救命についての基本的な手当の方法等をわかりやすく説明いただき、良かったとの感想がありました。



☆お餅が喉に詰まった時の対処方法を参加者の方と実演していただきました！



☆当日の会場の様子です。

江曾会長より  
開会の挨拶を  
いただきました。



三原支店  
金森支店長より  
日頃のお礼と  
ご挨拶をいた  
だきました。



三原地区ろうきん友の会では今後もセミナーや行事等を企画いたします！

# 光地区ろうきん友の会会報

2024年3月号

会長 市来健之助

## お役立ちセミナー（光市 出前講座） 防火・防災対策と救急講習 災害等を身近なものとして捉える

2024年3月13日、10時30分より光市地域づくり支援センターにて光地区ろうきん友の会お役立ちセミナーを開催しました。

演題は光市の出前講座「家庭や地域の防火・防災対策」と「命を救う救急講習」で、講師は光地区消防組合の主査「林晋也」、「杉本 匡宏」様をお迎えし、16名が参加しました。

まず、中国労働金庫小野支店長の挨拶に続き、市来会長より「令和6年能登半島地震」で被災された方へお見舞いを申し上げます。続いて「東日本大震災」「阪神淡路大震災」についても触れられました。「楽しい人生100年！」を目指すためにも学びの場として今回の「お役立ちセミナー」を活用して欲しいと挨拶されました。消防当局の講演内容は後で報告いたしますが、閉会にあたり、田村副会長より本日学んだことを地域や家庭に持ち帰り、還元していただき減災等に役立てて欲しいと述べられました。

## 講演内容

### 「家庭や地域の防火・防災対策」

様々な災害として、火災・地震・津波・風水・土砂・火山・竜巻・雷の8種類があります。建物火災の主な原因はコンロ、タバコ、電気機器、電気配線、ストーブ、放火であり、家が火事になれば、まず避難ののちに周りの人に知らせ、119番通報（スマホもOK）することが肝心です。次に初期消火の実施ですが、消火器で消せない場合や天井に火が移った場合はすぐに避難し、火元である窓やドアはできる限り閉め（空気と煙を遮断）しておく。

煙からの逃げ方として、姿勢を低くし（煙は天井からたまっていき、煙と空気の層に分かれます。床近くの空気の層は比較的煙が薄く、空気と視界が良好です）

煙を吸わないようにし、煙の広がりを防ぐ。

次に地震ですが、家庭での備えとしてガラス飛散防止フィルムを張る、家具等の転倒防止や備蓄品と非常持ち出しを準備することが大事です。

### \*非常時の準備品

- 飲食のための用具 ● 水 ● 食べ物
- 衣類 ● 日用品 ● 育児や介護用品
- 医薬・医療用品 ● 貴重品

### 「命を救う救急講習」

日本の令和4年人口動態統計月報年計の概況によると死因は悪性新生物、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎の順となっております。世界では、虚血性心疾患、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患の順です。

上記を予防するためには、**人間ドック等の健康診断や生活習慣の見直しや適度な運動が必要**であるとのこと。次に高齢者に多い事故としてヒートショックが多いので、各部屋の温度差の解消と風呂の温度は40度以下にし、長時間の入浴を避け、食事後のすぐの入浴や飲酒後の入浴を避け、同居家族がいれば入浴を周知する必要があります。

次に、救急要請で高齢者の多い事故として骨折、大腿骨骨折、脊椎骨折が多く、原因としては、つまずく、転倒、滑る、バランスを崩すあげられます。

ここで問題となるのが、一年後に骨折前と同じように動作できる人は半分で、特に大腿骨骨折では、五年後の生存率は40%、十年生存率は20%未満との報告があります。さらに認知機能の低下や肺炎が見受けられます。予防法としては、滑り止めのマットを用意し、スリッパを履かない、ものを置かない、段差をなくすなどです。

### 「緊急医療電話相談#7119」

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行っ

おとな(概ね15歳以上)の  
**救急医療**  
**電話相談** #7119  
**#7119**  
IP電話、ひかり電話など  
#7119が利用できない場合は  
**083-921-7119**  
看護部等が電話でアドバイスします。  
相談時間 毎日24時間  
緊急・重症の場合は、速わず119番してください

た方がいいかなど、判断に迷うことがあると思います。

そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が救急安心センター事業（#7119）です。

救急安心センター事業（#7119）に寄せられた相談は、電話口で医師、看護師、相談員がお話を伺い、病気やケガの症状を把握して、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

119番通報の場合は、救急車の向かわせる場所と具合の悪い人の年齢・性別・氏名、いつからどのように悪いのか、既往歴と通報者の氏名・電話番号・小字でなく丁と号を使う（自宅からの通報の場合は固定電話のほうが場所の特定が早い）

### 「心肺蘇生法」

従来は人工呼吸と心臓マッサージを繰り返すようでしたが、マッサージを優先して続けるよう改められました。

訓練を積んでいない人には口から空気を送り込む人工呼吸は難しく、回復率の向上につながりにくいからだそうです。

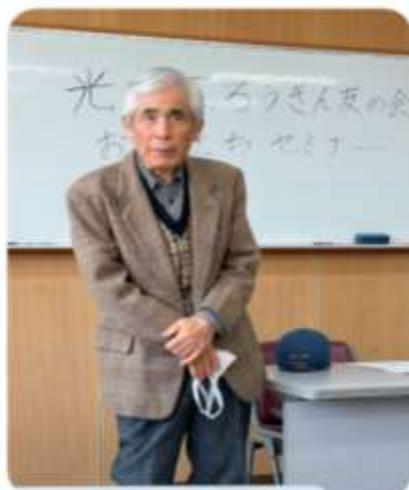
心肺蘇生法は、心臓や呼吸が停止した人に対して、すみやかに心臓マッサージや人工呼吸を行うことで、脳のダメージを最小限に抑えるために行います。心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるには、119番通報したあと、AEDが来るま

でのあいだ心肺蘇生法を施し、AEDがきたらこれを使って電気ショックを与えます。

以下は、心肺蘇生法の基本的な手順です。倒れた人を仰向けに寝かせます。次に胸骨の下半分を対象に、強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を行います。

胸骨圧迫だけでも実施することが強く勧められます。人工呼吸については呼吸がないか、普段どおり息をしていない場合、人工呼吸を行います。

心肺蘇生法は、緊急時に必要なスキルです。講習会を受けて正しい手順を学ぶことをおすすめします。



市来会長 閉会あいさつ



田村副会長 閉会あいさつ

結構きついですよ！  
胸が約5cm沈むまで、しっかり体重をかけて押します。  
1分間に「100～120回」のテンポで



過去の講演を振り返って

## 防災セミナーまとめ 光地区労福協セミナー

友好団体である光地区労福協主宰の防災等の講演の招待を受け、友の会では役員を中心に受講してまいりました。今回、中国労働金庫下松支店ご協力のもと地区ろうきん友の会お立ちセミナーの講演内容と併せて報告いたします。

第一回目は「海溝型超巨大地震と活断層地震の発生メカニズム」（2012年度）と題して、当時山口大学大学院に所属の金折裕司教授に講演でした。発生メカニズムと地震が活発化となる周期を迎えていると説明がなされ、マグニチュード9クラスの地震が発生すれば最大5メートルの津波が生じること。過去に起きた自然災害から学び、地域の標高を知り、地震体験を後世に語り続けることを心掛けて、いざという時に備えることが必要だと力説されました。先生の著作の「1854年安政南海地震と1872年浜田地震による山口県の被害報告」によると安政南海地震（M8.4）では県内全域が震度4～5を振り、最大震度は6（おそらくは6弱）で、光市に傷者、家屋の全半壊と津波高は室積の6尺・・・1.8メートルの記録が残されていたと報告されています。

また、南海トラフの巨大地震は90～150年の間隔で発生しており、前回は昭和21年12月21日に昭和南海地震（M8）が発生しており、すでに70年以上が経過しました。次の南海トラフの巨大地震は東海・東南海・南海地震の三連動に日向灘地震を加えて四連動になることが想定されており、最悪のシナリオではM9.1の巨大地震が起き、西日本大震災が誘発されます。その地震のエネルギーは安政南海地震の8倍となり、津波も最大4メートルと想定されています。したがって先に述べた安政南海よりはるかに大きな被害が発生する危険性があることを知っておかなければなりません。報告者の感想として、寺田寅彦が残したとされる「天災は忘れたころにやってくる」という言葉を肝に銘じる必要があります。



Kビジョンより 金折先生

第二回目は、2011年12月17日（木）に光市民ホール小ホールで256人参加の講演に招待されました。

新日鐵住金釜石製鐵所労働組合の三浦一泰組合長が講師をされ、『東日本大震災を風化させない！～防災・減災の意識を醸成しよう！～』と題しての講演でした。併せて、光市と光水道労働組合がホール入口で、防災に係るパネル展示やチラシを配布されていました。

組合長は講演に先立ち、被災地支援として災害救援ボランティアをはじめ、カンパなどそれぞれの持ち場、立場で取り組んでいただいたことに感謝申し上げますとお礼を述べられました。

大震災当日の釜石市内三か所の津波の映像を上映。その直後の壊滅した市内の写真や状況の説明。次に小学校の3階部分に車が突き刺さったままの写真を紹介され、『釜石の軌跡』というのほうそで、実は学校管理下の子供たちは避難できたが、親が迎えに来た子供は、引き渡し後に親とともに被災。学校の事務員は組合員の妻でいまだに不明であることを報告され、『第一優先は避難です。自分の命は自分で守る、各自で高台へ逃げるといふ意味の『津波でんでんこ』を家族で約束してください』と訴えられました。

また、奥様と子供さんを津波で亡くされた組合員に全国からの義援金を手渡した時、お金をつかんで『ありがてえ』と言われたエピソードを話され、『この人たちのために一生懸命頑張るぞと思ったこと。義援金が大きな支えとなり、明日がみえるものになるのです』と涙で声

を詰まらせながら話をされました。

最後に「私たちに出来ることはないですかとよく言われますが、関心を持ち続けていただくことが大事だと思います。これからも釜石労組は復興を目指していきますので、引き続きご支援をお願いいたします」と締めくくられました。

なお当日は、瀬戸内タイムスや地元のケーブルテレビ「Kビジョン」が取材訪問されマスコミを巻き込んだ講演で、非常に感激をしました。



三浦 一泰 組合長（当時）

第三回目は、2019年2月20日（水）に光市総合福祉センター「あいばーく光1F（いきいきホール）」で166名参加の講演に招待されました。

テーマは『近年の気象災害について～どう備えるか～』という内容で、講師は「気象予報士/防災士」の國本末華氏【当時、NHK総合「ニュース7（土日祝）」出演】が講師でした。今回の気象（2018年6月28日～7月8日にかけて西日本を中心に多くの地域で河川の氾濫や浸水害、土砂災害が発生し、死者数が200人を超える甚大な災害）の特徴や問題点を挙げていただき、平素からの命を守るために活用したい気象情報（警報・注意報の変遷）の入手・見方等について説明いただきました。

今回予測された豪雨ではあったが伝達に課題等があったと考えられ、避難率の低下につながったこと。平素より身近な場所の危険を知るために、「ハザードマップ」を入手し、水害等の事前の備えには、避難場所や経路の点検と防水携帯ケース

等の非常用持出品準備の必要性を強調されました。講演の締めくくりとして、命を守るための3K（「考える」（被害をイメージ）、「気づく」（周囲に注意）、「行動」（予定の中止、早めの避難、勇気を持って早めの行動））の必要性を強調されました。また、二名よりの「線状降水帯」や「災害発生時における心理…正常性バイアス」の質問があり、回答されていました。



「気象予報士/防災士」  
國本 末華 氏

「気象庁による分析によると、7月5日以降の豪雨の原因は次に掲げることが考えられる。

日本の北にあるオホーツク海高気圧が非常に発達し、南東にある太平洋高気圧も強まったため、その間に挟まれた梅雨前線が停滞・強化されたこと。対流活動が盛んになっていた東シナ海付近からの南東風と、太平洋高気圧の縁を回る南風が強まり、二方向から梅雨前線に向かって流れ込んだ湿った空気が西日本付近で合流し、極めて大量の水蒸気をもたらされたこと。

二つの高気圧が強まったのには、寒帯前線ジェット気流と亜熱帯ジェット気流が大きく蛇行していたことが影響しており、この気流の蛇行はその後の日本付近の記録的高温にも影響した。また、九州から東海にかけて15箇所で線状降水帯が発生し、それによって局地的にさらに雨量が多くなった地域があった。



# 米子友の会 一泊バス旅行 絶景イルミとお伊勢さん堪能

～ 2024年4月10日・11日 ～

【会長 中島 ちから】

米子地区友の会では、4月10・11日に一泊バス旅行を実施しました。計画から実施まで年度跨ぎの行事となりましたが、米子から東海地方へと車窓からの桜の咲き誇る景色を眺める、絶好の時期となりました。



(さあ出発！  
挨拶する中島会長)

この一泊旅行は、会としては実に四年半ぶりの実施。大型バスに24人とゆったりした車中で、目的地『最大級のイルミネーション「なばなの里」と一度はお参りしたいお伊勢さん』が主行程の旅。



とは言え、せっかくの遠距離旅行です。どこか珍しいところはないかと探して、三井アウトレットパークでの買い物、味の素AFG鈴鹿(株)の工場見学をさせて頂きました。コーヒーの栽培から製品として出荷される様子が見学できました。

さて、いよいよ伊勢湾岸道に入れば間もなく、今日の目的地「なばなの里」。ここは、国内有数の規模を誇るイルミネーションが有名。到着早々、早速光の森へと思いきや、日没待機を兼ねてあの松坂牛のすき焼きで「腹ごしらえ」。

待ちに待った点灯の6時30分には園内一斉に別世界♥ 園内あちこちから感嘆の声、いよいよ絶景イルミの園内散策開始です。右の写真はホンの一部紹介、カラーでなくて伝え切れませんが、煌めきがつくる絶景を堪能できたひと時でした。



二日目は、さあ「一生に一度はお参り」と言われるお伊勢さん。早朝よりバスに乗り込み伊ザ外宮へ。この日も好天に恵まれ、早朝の参道の砂利道を歩く音がさわやかでした。外宮の後は内宮へとバス移動。内宮お参りの後は「おかげ横丁」で、伊勢名物のお土産を求めてまた散策。

残念だったのは、内宮入口の「宇治橋」手前広場では集合写真はダメ！ということでした。

外宮前で撮ってよかった📷（下写真「ハイ！チーズ」。今回の旅、概ね3万歩の”動”と、ジッと車窓の”静”の濃淡？有る楽しい旅となりました。

米子地区友の会、今年度も6月10日の総会を皮切りに、「会員交流」の場づくりに邁進していきます。

（友の会事務局：原 進）



# 下松地区ろうきん友の会報告

## 第10回ろうきん友の会（下松・光・柳井地区合同）

### グラウンドゴルフ大会

会長 上崎 清正

2024年3月27日（水）8時30分より、下松地区会員61名、光地区会員15名、柳井地区会員9名の参加をいただき、菜の花満開の下松スポーツ公園グラウンドで、「第10回グラウンドゴルフ大会」を開催しました。下松地区掛谷事務局長の司会で開会式が始まり、下松労金小野支店長による下松労福協清水会長挨拶の代読、上崎会長挨拶、菊本副会長の競技説明後、赤青2グループに分かれ4ラウンドの競技を実施しました。

前日までの雨でグラウンドの状態が心配されましたが、絶好の天候に恵まれ、役員の整備もあり、日頃の練習の成果が発揮され、素晴らしい熱戦が繰り広げられました。本大会趣旨である会員相互の親睦が充分図られた大会になり無事に終了しました。又今大会は賞品や参加賞のほかに、下松地区前会長の相本氏が栽培されたクリスマスローズ他の花苗も賞品として提供され、好評でした。



大会役員



役員によるグラウンド整備



大会受付



花苗提供者 相本 和美



小野支店長



上崎会長



菊本副会長



開会式 85名 (下松 61名・光 15名・柳井 9名)



ナイスショット・とまるかな

青組 右から1・2・3位



赤組 右から1・2・3位



来年度も会員多数の参加をお願いいたします！



2024年 3月  
会長 山本 務

## 第13回役員会を開催する

2月29日（木）リニューアルオープンした労金福山支店会議室で第13回の役員会を開催しました。

2月8日（木）に開催した「終活」研修会の成果と課題について確認しました。参加者からいただいた「アンケート」票から① 大変参考になった。②

講演は分かりやすかった。③ 継続して計画して欲しいなどの感想をいただきました。今回の「終活」講演会を受けて「早速、準備を始めていきたいとか、検討していきたい。」などの意見からも大変有意義な取り組みであったと言えます。今後、家庭や地域へ向けて参加された方々には「終活」に対する情報発信をしていただけることを期待しています。

次に、今年度の主要な活動計画を無事終え、来年度の通常総会に向けて本年度の活動の成果と反省点について概略の意見交換をしました。



そのなかで、総会を兼ねた旅行や親睦旅行の反省点として、「友の会」のスタッフの顔が見えないとの意見を受け、懸案事項として「福山地区ろうきん友の会」の横断幕と独自のスタッフ用ジャンパー制作の準備を進

めた結果、届いたジャンパーの着用と横断幕を確認しました。

今後、通常総会や研修会そして親睦旅行などの行事に有効活用していきます。



2024年度 新規加入申込書件数

2024年4月30日現在

鳥取県 (3)		島根県 (9)		岡山県 (11)		広島県 (15)		山口県 (13)		
鳥取	12	松江	2	岡山	2	広島	3	山口	1	
倉吉	2	隠岐	0	岡山東	7	広島南	0	柳井	0	
米子	7	安来	2	備前	0	三次	0	岩国	0	
		出雲	3	玉野	2	庄原	0	下松	0	
		大田	1	岡山西	3	広島東	4	光	1	
		浜田	2	倉敷	2	大竹	2	徳山	2	
		江津	0	柵原	0	呉	13	防府	2	
		益田	0	津山	7	三原	2	宇部	4	
		雲南	1	備中	2	因島	0	美祢	0	
				児島	0	尾道	1	小野田	0	
				水島	0	福山	0	下関	5	
						府中	4	長門	2	
						広島西	1	萩	1	
						東広島竹原	6			
						鋼管町	2			
県合計	21	県合計	11	県合計	25	県合計	38	県合計	18	
								51地区 総合計		113

2024年度 友の会だより投稿件数

2024年4月30日現在

鳥取県 (3)		島根県 (9)		岡山県 (11)		広島県 (15)		山口県 (13)	
鳥取		松江		岡山		広島		山口	
倉吉		隠岐		岡山東		広島南		柳井	
米子	1	安来		備前		三次		岩国	
		出雲		玉野		庄原		下松	1
		大田		岡山西		広島東		光	1
		浜田		倉敷		大竹		徳山	
		江津		柵原		呉		防府	
		益田		津山		三原	1	宇部	
		雲南		備中		因島		美祢	
				児島		尾道		小野田	
				水島		福山	1	下関	
						府中		長門	
						広島西		萩	
						東広島竹原			
						鋼管町			
県合計	1	県合計	0	県合計	0	県合計	2	県合計	2
51地区 総合計									5

## 事務局からのお願い

1. 役員が交代された場合は、「友の会だより」の送付先（各地区の三役の方）を変更いたしますので、役員名簿をご提出いただき、「友の会だより」の送付方法をお知らせください。
2. 次のような場合には、「届出事項変更届」を、お取引のある中国ろうきん窓口にご提出ください。
  - お名前、ご住所、連絡先電話番号の変更があった場合
  - 生活形態（収入形態）の変更があった場合用紙につきましては、下記の「中国ろうきん友の会」ホームページの「各種様式」から「中国ろうきん友の会届出事項変更届」（正会員）をダウンロードしていただくか、中国ろうきん窓口にもご用意しております。
3. 「地区ろうきん友の会」の総会の日程が決まりましたら、ご一報ください。  
事務局では、「中国ろうきん友の会」会長からのお祝いメッセージをお送りいたします。
4. 友の会だよりを役員会等で回覧いただき、各地区の活動の参考にしてください。
5. 今後ともイベント等がございましたら、情報提供をお願いいたします。  
各地区活動の参考に、参加人数・参加費・全体費用等を文末に記載ください。

## 事務局からのお知らせ

各地区の最新活動情報などを公開しています。

友の会のホームページアドレス <https://rokin-tomonokai.jp>

★ 発 行 ★  
中国ろうきん友の会  
〒732-0825 広島県広島市南区金屋町 1-17 ワークピア広島 5F  
TEL : 082-261-6420 FAX : 082-261-0461  
Mail : c.rokin-tomonokai@coda.ocn.ne.jp