あれこれ

2014年 第2号

平成26年度秋季研修会

洗心庵にて

■ 平成26年11月15日(土)秋季研修会が行われました。

9:45　山形市防災センター集合
10:00～11:30　防災学習、防災体験
12:00～13:00　千歳館にて出羽御膳の昼食
13:00～15:30　山形県緑町庭園文化学習施設「洗心庵」

AED

山形市市民防災センター
開会の挨拶、センター担当からのお話

2班に分かれ
（1） 消火体験
（2） 煙体験
（3） 応急手当体験
（4） 地震体験

開会の挨拶

炎に向って消火！

山形市防災センター

（1） 消火体験

消火器には水が入っていま

モニターの炎リアルです

防災時には！真剣に聞きます

■ リアルなTV画面を見ながら（天ぷら鍋が炎をあげていたり、ストーブから延焼していたり、いろいろなパターンがありました。）
体験用の水の入った消火器で実践。
まず、大声で「火事だー」と叫ぶ！
消火器の
1・安全ピンを抜く。
2・ホースを外し火元に向ける。
3・レバーを強く握る。
炎の元をめがけ消火液がなくなるまで続ける。
火事は初期消火が大切。
あわてず、消火器で消す手順を確認。
火災を発見したら
1、早く知らせる
2、早く消火する
3、無理せず逃げる
消火器の合言葉
「ピン」「ホース」「レバー」
注意事項は油火災に水は危険ということ
使用期限があるので確認
実践することはいざ！という時の行動することの自信になります。
初期消火の重要性と消火器の正しい使い方を体験できました。

■ 消火体験と煙体験の間に防災時の持物や備え、防災対策についてパネルによる説明
を受けました。災害時は心得ていたことも。時間とともにおろそかになりがちです。
説明を受け、心引き締まる思いがしました。
ストック参考のコンテナもあり、みんな熱心

防災用品ストック

（2） 煙体験

■ 煙の危険についての説明を受けました。
最近の火災は煙が多く出るのが特徴です。
煙は見通しを遮り、恐怖心が増し、有毒ガスや煙の塵、熱による窒息など、炎による火傷以上に命に危険があるそうです。

1・姿勢を低くする。
2・係員や誘動員に従う。
3・鼻と口を覆う
4・EV、エスカレーターは絶対に使用しない。
5・走らず慎重に。

まず体験室に入って部屋の様子を確認。
5人のグループでハンカチで口を押さえ腰を屈めて、真白の上真っ暗で全く見えない部屋へ、片手で壁を探り片方の壁を伝い歩いていくと、誘導灯の明かりが頼もしいこと！　図面上ではいつも見慣れている凡例記号が、こんなに有効とは！
みんながいたのである程度落ち着いて行動できましたが、視界のない避難は難しいと思ました。
説明にもありましたが、パニックになると自宅でも、出口がわからない！荷物や家具に躓くとなるので、必ず片手で片方の壁を伝い歩くと必ず出口に行ける。とは大変有効なアドバイスでした。
煙の恐ろしさを学ぶとともに、実際の火災のように煙が充満した中を避難する体験ができました。
煙は当然体に悪いものではないのですが、ぜんそく持ちや体調の悪い人は体験できません。少し甘い香りがしました。

煙体験モニターに煙充満の様子・内部確認

心肺蘇生

人工呼吸

（3） 応急手当体験

■ 応急手当、心肺蘇生法について学びました。
事故や急病の時、救急車を呼んで現場に到着する時間は9分～10分。脳の機能は5分で失なわれ、助かる命も助からない！と成らない為に、AEDの扱い方と、心肺蘇生法をわかりやすく説明を受けました。

□ 心肺蘇生
1、反応（意識）を確認する
2、助けを呼ぶ
ポイント
協力者いないとき自ら119番通報
通報すると、通信指令員が次の手順を指導してくれます。
3、呼吸の確認
ポイント
「普段どうりの呼吸なし」とは
・胸、腹の動きなし
・約10秒間確認、呼吸状態がよくわから
・しゃくりあげるような、途切れ途切れにな
呼吸「死戦期呼吸」 これは、心停止がた直後はこのような呼吸になるといいま
4、胸骨圧迫
「普段どうりの呼吸なし」の場合
直ちに胸骨圧迫を開始します。
ポイント
・強く（成人は5cm、小児は胸の厚さ1/
・速く（少なくとも1分間に100回）
・絶え間なく（中断は最小にする）
・圧迫解除は胸がしっかり戻るまで
5、人工呼吸（口対口人工呼吸）
・人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを繰り返す。
ポイント
吹き込みで胸が上がるのが理想、もし胸が上がらなくても2回までとします。
6、心肺蘇生（胸骨圧迫30回＋人工呼吸2回を繰り返します。

体験後の説

応急手当の説明

□ AED
心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたら、すぐ準備を始めます。AEDは種類がありますが、どの種類も同じ手順で使える様に設計されています。AEDは蓋をあけると電源が入ります。（または電源ボタンを押します。）電源が入ると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示してくれます。落ち着いて指示とうりにします。AEDの準備中も心肺蘇生を続けることが大切です。
手順
1、AEDを傷病者の横に置く
2、AEDの電源を入れる
3、電極パッドを貼る
貼りつけると「体に触れないで下さい」とメッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。「ショックは不要です。と音声メッセージがあったら直ちに胸骨圧迫を再開します。
4、電気ショック
「ショックが必要です」となったら自動充電をします。「ショックボタンを押してください」音声メッセージが流れボタンを押します。
ショックを行う時は「ショックを行います。みなさん離れてください！！」と注意を促します。
5、電気ショックが完了すると
「ただちに胸骨圧迫を開始してください」と音声メッセージがながれるのでそれに従う
ポイント
AEDの作業中でいる限り胸骨圧迫と人口呼吸を続ける事が大切。
6、AEDと肺蘇生法の繰り返し
2分間@で心電図、電気ショック、心肺蘇生法の繰り返し
周りの人に貴方は救急車を呼んで、貴方はAEDを持ってきて、と的確に指示することも大切と話てくださいました。

（4） 地震体験

■ 東日本大震災など過去の地震を震度7まで再現し、地震がきてもあわてな いように、普段の心構えやいざという時の行動を体験しました。
それぞれ過去の地震によってさまざまな揺れが体験できたのと、激しい揺れにテーブルやいすにつかまって、こんなに 激しい揺れだったのか。と東日本大震災のことを思いだしました。
ポイント
1、身の安全
2、火の始末
3、戸を開けて出口を確保

けっこうゆれます

命が一番

（5） 防災学習

■ すべての体験が終わって2階のホールに集まって話を聞きました。
大一番は命を守ること！
火災で多いのはコンセントのタコ足配線など日常で注意しなければいけないことなどお話して頂きました。

千歳館にて昼食

おいしい食事いただきます

千歳館玄関

懐石料

■ 千歳館
明治9年起業
明治44年山形市大火で焼失
大正4年に現在地に移転
平成14年に国に登録有形文化財に指定・ 映画 「るろうに剣心」のロケにも！

大正ロマンの素敵な建物で昼食を頂きました。千歳館主にもお話をして頂きました。花小路、山形芸妓などの昔の華やかなことや、戦後のGHQのことなどとても興味深いお話をありがとうございました。食事もおいしかったで

洗心庵

ホールにて説明

東北一！紅葉がすてき！

■ 山形県緑町庭園文化学習施設「洗心庵」は山形新聞社長を務めた故服部敬雄氏の邸宅を寄贈された土地及び建物について、庭園修景と文化学習施設整備をしたものです。

昔のままで修景

黄色のかえで

形によって年代と設置場所のわかる燈籠

■ 建物の設計は本間利雄設計事務所で担当の井上貴詞さんで今回説明をして頂きました。 コンセプトは
「東北一の庭園を次代につなぐ」
「山形の自然エネルギーを活かす」
「山形の素材と技術を伝える」
作庭当時の視点を重視し、場所により趣の異なる庭を気持ちよく観ることができる様工夫されています。
材料には県産材、ブナ、高畠石、深山和紙
太陽光発電（県産パネル）や庭園の池の井戸水を利用した地下水源による冷暖房融雪システム、木質ペレットストーブなど山形の自然エネルギー満載の施設です。
照明も有機ELが使用されていました。

特に庭園はホテルオークラなどの庭園を作庭した名造園家岩城亘太郎が手掛け自ら「東北一」と称した素晴らしい庭園をボランティアガイドの説明をききながら見学しました。
30種千本の樹木、池泉回遊式庭園で静から動、動から静へと見る角度によってさまざまな風景を楽しませていただきましたまた、紅葉も美しく、黄色のかえでがみごとでした。
さまざまな燈籠や石碑などさりざなく、苔むした庭に置かれている様子、小川や滝など流石！建物と庭のあり方感心。空間哲学を学びました。

座敷より素晴らしい庭を眺めながら（有機ＥＬ照明）

■ 秋季研修会担当の山形支部のみなさんありがとうございました。
本当に為になる体験学習と防災学習でした。
また古き良い山形市を堪能できた素敵な研修会でした。

米沢支部　村山紀子