

**参加者
大募集!**
参加費無料

春よ来い!
サーキットウォーク in 三原運動公園
で寒さを吹き飛ばそう!

※雨天中止
平成30年 **2/25** (日)

やまみ三原運動公園内を周回(≒1km/周回)するコース!
あなたの**体力**に合わせて
スタート**時間**と歩行**距離**を選んで歩こう!

- 集合場所：やまみ三原運動公園 陸上競技場 正面入口
- 駐車場：第3駐車場をご利用下さい(無料)
- 受付時間：8時～13時30分(ラジオ体操・ストレッチ・ウォークフォームの指導)
※30分間隔でスタートしますので自由にご参加下さい
※但し、21km以上を目標とされる方は10時までに受付を済ませて下さい
- 歩行距離：1km～30km ※体力に合わせて各自設定して下さい
- 最終周回：15時まで(クールダウンストレッチの指導)
- 準備物：飲み物・タオル・帽子・着替え・昼食(午後からも歩かれる方)
- 申込方法：やまみ三原運動公園管理事務所まで電話でお申込み下さい
- 参加者には「ウォーキング記録手帳」配布

☎0848-66-3900

主催：認定NPO法人ポラーノ・三原市運動普及リーダー会

一般利用の受付を開始しました!

平成30年度の公式行事・主要大会などの専用利用が決定し、一般利用の予約受付を開始しています。お問い合わせ・お申込みは、やまみ三原運動公園管理事務所まで!

(電話) 0848-66-3900 皆さまのご利用をお待ちしております。



普通救命講習会を開催しました!

1月22日(月)やまみ三原運動公園陸上競技場会議室にて、『普通救命講習会』を開催しました。この講習会は、身の回りで突然のケガや病気で倒れた方に対して行う応急手当の方法を習得することを目的としている講習で、脳卒中や心筋梗塞、あるいはプールで溺れたり、餅を喉に詰まらせた、事故で大量出血をおこしたなど直接生命の危機におちいったときに役立つ応急手当を学びます。ケガや病気の中には、そのままにしておく状態の悪化を招き、生命が危機におちいるものもあります。何らかの原因で意識障害を起こしている人は、そのままにしておくやがて、舌が喉に落ち込んで呼吸が出来なくなり、ついには心臓も止まって死にいたりします。心肺停止により脳に血流が行かなくなると約3分～5分間で機能停止状態となり、現代医学でも機能を回復させることは困難であるといわれているそうです。

119番通報を受けて救急車が現場に到着するまで平均6分かかるそうです。そのため、呼吸や心臓が停止している傷病者をそのままの状態に救急車が到着するまで待っていた場合、救命できるチャンスはどんどん少なくなります。そこで、このような場合には、一刻も早く適切な救命手当を行う必要があるということを学び、実技も行いました。

実技では、基本的な心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法、効果確認、止血法などを丁寧に指導していただきました。実際にこのようなことは起きて欲しくありませんが、いざという時に冷静な判断が出来るよう知識や技術を身に付けておくことが大切だと改めて感じる講習会となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



やまみ三原運動公園指定管理者

認定NPO法人ポラーノ

〒723-0143 三原市沼田東町釜山 253 番地 1
☎Tel0848-66-3900 ☎fax0848-66-5122