



豊島区民協キャラクター
ふくじい

コミュニティソーシャルワーカー

C S W 通信

3月号

CSW (コミュニティソーシャルワーカー) とは・・・

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら地域みなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。
CSWは、8か所の区民ひろばに常駐しています。(豊島区から受託)



巣鴨地区民生委員児童委員協議会 1・2 班合同

AED 講習に参加しました!



消防署の方から使い方の説明と、実際に体験を行いました。



参加した民生委員さんからは、「AEDはどこに設置してあるのか」「心臓マッサージの強さは?」「人工呼吸はした方がいいのか」など様々な質問が出ていました。

いつ何が起きるか分かりません。いざという時、自分や家族、誰かの命を守るように、AED講習を受けたり、使い方を調べたり、AEDの場所を把握しておくなど、準備しておきましょう。

豊島区のHPや全国AEDマップから設置場所が確認できます。

心肺蘇生のまとめ

出典: 東京消防庁 HP

胸骨圧迫	位置	胸骨の下半分 (目安は胸の真ん中)
	方法	両手 小児: 両手又は片手 乳児: 指2本
	深さ	約5 cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
	テンポ	100回~120回/分
人工呼吸	量	胸の上がりが見える程度
	時間	約1秒
	回数	2回

胸骨圧迫と人工呼吸の
組み合わせは30:2

救命の可能性は時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

東京消防庁 HP に心肺蘇生の手順について詳しく掲載されているので検索してみてね!



暮らしの何でも相談会

相談無料



3/18(月)

14:00~15:00

@区民ひろば朝日
(巣鴨5-33-21)

3/27(水)

10:30~12:00

@区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨 2-35-3)

3/11(月)

10:30~11:15

@区民ひろば清和第一
(巣鴨3-15-20)

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

こんな時どうする？



「物忘れが増え心配。」
「一人暮らして、何かあったときに心配」
「終活について知りたい」
「自宅に手すりをつけたい」
など



「子育てのことで悩んでいる」
「近所の子どもが夜ひとりりで外にいる」
など

CSW に

ご相談ください！



「ボランティアをしてみたい」
「居場所づくりをしたい」
「自宅の空き部屋を活用したい」
など



「制度や民間のサービスが分からない」
「区からきた書類の書き方が分からない」
「スマホの使い方を教えてほしい」
など

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
CSW 菊かおる園園域担当 石森・木下

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始除く)



メールアドレス
読み取りコード



SNS もやっています
ぜひご覧ください！

