

千葉市障害者福祉センター 利用情報ガイド 6・7月号

発行：千葉市障害者福祉センター

月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ1階

電話：043-209-8779 F A X：043-209-8782

Eメール：kizuna@mbj.nifty.com

<http://www.shafuku-chiba.jp/shogaifukushi.html>

千葉市障害者福祉センターは障害のある方に対し、生活や健康面での相談や専門スタッフによる機能訓練、各種事業を開催し、日常生活支援や社会参加の促進を行っています。

○各種相談 ○機能訓練 ○福祉講座 ○レクリエーション事業 ○社会適応訓練

○住宅改造相談 ○福祉機器展示コーナー ○施設貸出

	6月		7月	
休館日	6日(月)	27日(月)	4日(月)	19日(火)
	13日(月)		11日(月)	25日(月)
	20日(月)		18日(月)	
行事等	ハーモニープラザサマーフェスティバルの実施については協議、調整中			

<予告> スポーツイベント「卓球(ラージボール)交流会」開催!

令和4年度卓球(ラージボール)交流会を9月に開催予定です：

[日 程] 令和4年9月6日(火)

[内 容] 講師より基本的技術やルールを学び、
参加者の皆さまでシングルス試合を楽しみます。

[場 所] 障害者福祉センター 多目的ホール

[対象者] 千葉市在住・在勤の18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方

[定 員] 12名

[申 込] 8月2日(火)より受付開始



詳細は市政だより8月号、利用情報ガイド、館内ポスター掲示等でお知らせ致します。お楽しみに!

[問合せ先] 担当：阪野・宇都宮・栗栖

梅雨前からご準備を！熱中症に気をつけましょう！



～熱中症の症状～

熱中症とは、体温が上がることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下して起こる以下のような症状です：

- ①大量の発汗・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直 →現場で応急処置できる軽症
- ②頭痛・悪心・嘔吐・倦怠感・虚脱感 →病院への搬送を要する中等症
- ③意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 →入院して集中治療を要する重症

意識がない、呼び掛けへの返答がおかしい場合は救急車を呼び、自力で水分が摂れない、症状が回復しない場合には直ちに医療機関を受診しましょう。



～熱中症を予防するために～

十分な睡眠・食事・水分を摂りましょう！

寝不足は自律神経の働きを乱し、体温調節や代謝の機能を低下させ、熱中症を引き起こし易くします。睡眠を充分摂るよう心掛けましょう。また朝食時に水分と一緒に糖分とミネラルを補給することで、腸での水分吸収も良くなります。水分は5～15℃で1日1.5～2ℓ（高齢者は1.3ℓまで）を目安に、1回に飲む量は10分間で300ml程度にしましょう。水分の過剰摂取は心不全の誘因にもなり得るため気をつけましょう。

食中毒に気をつけましょう！

～覚えて防ごう！食中毒予防の三原則～

①つけない！

- ・手洗いをしっかりしましょう。
- ・調理器具は清潔に扱きましょう。
→洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させましょう。
- ・食材は分けて保管しましょう。
→生肉や生魚は、他の食材に触れないよう容器に入れたり、ラップで包みましょう。



②ふやさない！

- ・調理済みの食品はすぐ食べましょう。室内に放置せず、冷蔵庫保管しましょう。
- ・冷蔵庫の温度管理(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下)を適切に保ちましょう。

③やっつける！

- ・中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・温め直しにも注意しましょう。
→コロナ禍で利用することが多くなったテイクアウトも長時間持ち歩かないよう気をつけましょう。

