

千葉市障害者福祉センター 利用情報ガイド 8・9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

<https://chiba-shakyo.jp/disability-welfare/>

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

	8月		9月	
休館日	7日(月)	21日(月)	4日(月)	19日(火) 振替
	11日(金) 山の日	28日(月)	11日(月)	23日(土) 秋分の日
	14日(月)		18日(月) 敬老の日	25日(月)
行事等			22日(金)：卓球交流会	

スポーツイベント「卓球(ラージボール)交流会」参加者募集!

ゲームを通して卓球(ラージボール)を体験してみませんか?
初心者の方大歓迎!!ふるってご応募下さい!

- [内 容] 講師より基本的技術やルールを学び、参加者の皆さままでシングルの試合を楽しみます。
- [日 程] 令和5年9月22日(金) 10:00～11:30
- [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1日(火)より受付開始**

障害者福祉センター窓口へ返信用はがきを持って直接、メール、または往復はがきに以下の必要事項を明記の上、お申し込み下さい:

- ①名前(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号
- ⑤卓球(ラージボール)経験の有無

<締切> **8月15日(火) 必着**

[問合せ先] 担当：阪野・宇都宮・栗栖



スポーツイベント 「グラウンドゴルフ交流会」 参加者募集！

青空の下でグラウンドゴルフを楽しんでみませんか？
初心者の方大歓迎!!ふるってご応募下さい！

- [内 容] グループに分かれて個人戦を楽しみます。
前半と後半でコースの内容が変わります。
- [日 程] 令和5年10月27日（金）10:00～11:30
- [場 所] 障害者福祉センター 屋外スポーツ広場
※雨天の場合は多目的ホール
- [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] 15名
- [申 込] **9月1日(金)より受付開始**



障害者福祉センター窓口へ返信用はがきを持って直接、メール、
または往復はがきに以下の必要事項を明記の上、お申し込み下さい：

- ①名前(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号
⑤グラウンドゴルフ経験の有無

<締切> **9月15日(金) 必着**

[問合せ先] 担当：阪野・宇都宮・栗栖

《予告》 障害者福祉 “短期” 講座 開講予定

10月1日から受講者を募集致します。
詳細につきましては市政だより10月号、利用情報ガイド10-11月号、
館内ポスター等で追ってお知らせ致します。お楽しみに！

講座名	日程	曜日	時間	定員	回数	費用
ガラスアート～クリスマス飾り～	11/5・11/19・12/3	日	10:00～11:30	9	3	¥1,500
ジャズ&エクササイズ	11/7・11/21・12/5	火	10:00～11:30	12	3	無料
ハワイアンリズムを楽しもう	11/19・12/17・1/21	第3日	10:00～11:30	12	3	無料



クリスマス飾りを作ります。
ご自宅にガラスアートの輝きを。

ガラスアート



ジャズダンスの要素を
取り入れたエクササイズ、
軽快な音楽に合わせて
身体を動かしましょう♪

ジャズ&エクササイズ



大好評第二弾！ハワイの
リズムに合わせて心も身体も
リフレッシュ！男性も大歓迎！

ハワイアンリズムを楽しもう

10・11月の多目的ホール予約状況

ご予約前にご確認下さい！

新型コロナウイルス感染症の5類移行により、秋は多数のイベントのご予約を頂いております。以下の日程は、ご予約出来ませんのでご了承下さい。

10月	4日(水) AM	6日(金) 夜間	7日(土) AM・PM
	11日(水) AM	12日(木) PM・夜間	13日(金) AM・PM
	17日(火) AM	27日(金) AM	
11月	1日(水) AM	8日(水) AM	10日(金) AM
	15日(水) AM	18日(土) PM・夜間	19日(日) 終日
	21日(火) AM	24日(金) PM・夜間	25日(土) 終日

フラワーアレンジメント活動報告



6/29(木)、フラワーアレンジメントを実施しました。今回は、バラやスプレーマムなど4種類のお花を使ったアレンジメントを教えていただきました。毎回大好評の、切り花の長持ちのさせ方も教えていただきました。



皆さん、それぞれとっても素敵なアレンジメントになりました。



季節のお役立ちコラム

熱中症予防ポイント



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。気を付けたいポイントをまとめましたので、熱中症ゼロを目指しましょう！

熱中症の症状：めまい・立ち眩み・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い
頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う など

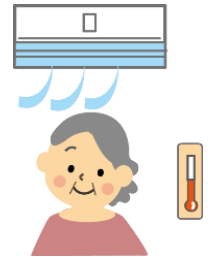
重症：返事がおかしい・意識消失・けいれん・身体が熱い など
死に至ることも！

裏面へつづく

熱中症を防ぐためには

1. 室内温度を調節・確認…エアコンや扇風機を上手に使う
暑さ指数も参考に 遮光カーテン・すだれ・打ち水…など

※暑さ指数…環境省熱中症予防情報サイト グラフ
今日 千葉 (千葉) (env.go.jp) →



2. 水分・塩分補給…のどの渇き・暑さを感じなくても飲む 塩飴など塩分も補給
水分目安として1回100ml=ペットボトル5口ぐらい
1日1.5~2リットル (基礎疾患のある方は主治医に要確認)



3. 日傘・帽子の着用…直射日光をさける 可能なら日傘と帽子併用で

4. 日陰の利用・こまめな休憩…日陰を歩いたり休憩したり、無理をしない

5. 体を冷やす…濡れタオル・冷却シートなどで、身体を直接冷やす

(体調が優れない、熱中症かな?) と感じたら…。

1. 積極的に周囲に助けを求める
2. 自力で水が飲めない・意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ!
医療機関へ運ぶか? 救急車か? 迷ったら119番へ!



3. 救急車が到着するまでに応急処置

- ①涼しい場所に避難
- ②服をゆるめ体の冷却
- ③冷たい水、スポーツドリンク、経口補水液などを飲ませる
ただし、呼び掛けに反応がない場合は無理に飲ませない

普段からの食事でも大事!
効果的な栄養素を含む食材を積極的に取り入れましょう!

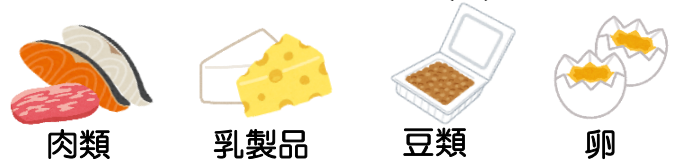


ビタミンB₁



豚肉 うなぎ 切り干大根 むか漬け

たんぱく質



肉類 乳製品 豆類 卵

ナトリウム&カリウム



塩 アボカド ほうれん草 ひじき

ビタミンA・C・E



レバー キウイ 赤ピーマン モロヘイヤ