

千葉県障害者福祉センター 利用情報ガイド 8・9月号

発行：千葉県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/>

千葉県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	5日(月)	13日(火)	2日(月)	17日(火)
	11日(日)	19日(月)	9日(月)	22日(日)～24日(火)
	12日(月)	26日(月)	16日(月)	30日(月)
行事等				

サマーフェスティバル終了

前回の利用情報ガイドでお知らせした『サマーフェスティバル』が、7月27日(土)に開催されました。朝から天気が良く、熱中症警戒アラートも発表されるほどの暑さでした。

千葉ホークスの選手と一緒にできる“車いすバスケット体験”では、10時の整理券配布を、9時30分から並んでお待ちになる方もいらっしゃいました。

パラスポーツ体験会

フライングディスクは、大きな輪の中を通すアキュラシーと点数の書いてあるペットボトルを倒すボウリングがあり、小さなお子さんから大人まで、ご参加いただきました。

ボッチャは対戦形式だったので1ゲーム行うのに時間がかかり、待ち時間が長くなって諦めて帰られる方もおられ、申し訳ありませんでした。小さなお子さんは、急遽作ったターゲットボッチャ(得点シートに向かってボールを投げ、高得点を狙う)を楽しみました。

パラスポーツコンシェルジュの出張相談会もありました。相談された方は、スポーツを始めのきっかけになるといいですね。

千葉ホークスと一緒に楽しもう

千葉ホークスの選手が、BGMに合わせて颯爽とカッコよく入場してくるところから始まりました。トークショーでは、車いすバスケットをやるようになったきっかけや、車いすバスケットの魅力などが話されました。デモンストレーションでは素早い車いすの動き・狙いすましたシュート・ボールをめぐる車いす同士でぶつかり合う迫力満点の攻防…。みんな釘付けになりました。

休憩をはさんでの“車いすバスケット体験”では、選手と一緒にスラローム走行をしたり、選手からパスされたボールをシュートしたり、貴重な体験ができました。

次回のイベントは11月30日の『ハーモニープラザフェスタ』です。たくさんの方のご来場をお待ちしています。



チャレンジしてみませんか？ ～短期講座・スポーツ交流会～

暑い日が続いていますが、秋に向けて『短期講座』・『スポーツ交流会』のお知らせです。
以前やったことがあるもの、やってみたいと思っていたもの、（苦手だな～。）とさけてきたもの、
初めて知ったもの…。これを機会にやってみませんか？たくさんのご応募、お待ちしております。

障害者福祉講座(短期)

プールで歩こう！体操しよう！

水浴訓練室での講座を短期で開講いたします。プールが初めての方も参加できます。
水中での歩行や体操で身体の体幹を鍛え、柔軟性を向上させましょう。

[内 容] 水浴訓練室の中で、講師の指導の下、歩行や体操を行います。

[日 程] 令和6年9月3日（火）・26日（木）13：30～15：00

[場 所] 障害者福祉センター 水浴訓練室

[対象者] 市内在住または在勤の18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方で
1人で歩ける方*

*介助者なしで1人で自重を支えて歩く事ができる方
杖などの補助具を使用される方も可

[定 員] 10名

[申 込] 8月1日（木）～8月15日（木）必着



鍵盤ハーモニカ・ゼロからやってみよう！

『鍵盤ハーモニカ』はホースから息を吹き込んで、鍵盤で演奏する楽器です。子供から大人まで
気軽に楽しめます。楽器がなくても大丈夫！一緒に音楽を楽しみましょう♪

[内 容] 演奏を聴いたり、実際に音を出したり、呼吸を意識したり、
歌を歌ったり…。全身で音を感じて楽しみましょう。

[日 程] 令和6年10月4日、18日、11月1日、15日（金）
13：30～15：00

[場 所] 障害者福祉センター 機能訓練室

[対象者] 市内在住または在勤の18歳以上の
身体障害者手帳をお持ちの方

[費 用] 500円（ホース代）

※鍵盤ハーモニカはお貸しします。もしお持ちの方がいたら、
それを使っただいて大丈夫です。

[定 員] 9名

[申 込] 9月1日（日）～9月13日（金）必着



ヨーロッパパークラフト

紙を折ったり丸めたり、素敵なクリスマスカードを作ってみませんか？

[内 容] クイリング（テープ状の紙で渦巻型のモチーフを作りそれらを組み合わせる）とアイリスフォールディング（紙を折って貼ってカメラの絞り（アイリス）のような模様を作る）でカードを作ります。

[日 程] 令和6年10月27日・11月17日（日）
13:30～15:00

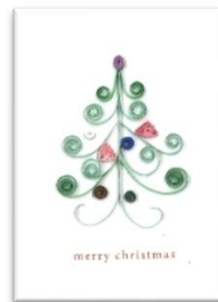
[場 所] 障害者福祉センター 会議室

[対象者] 市内在住または在勤の18歳以上の
身体障害者手帳をお持ちの方

[費 用] 1000円

[定 員] 6名

[申 込] 9月1日（日）～9月20日（金）必着



クイリング



アイリス
フォールディング

スポーツ交流会

ビームライフル体験会

昨年の『ハーモニープラザフェスタ』・『短期講座』で開催したので、ご存じの方も多いのではないでしょうか。ビームライフルは、10m先の光センサーのある的の中心を光線銃で打って、高得点を狙う競技です。光線を的に当てるので安全です。お気軽にご応募ください。

[内 容] ビームライフルで的を狙い、高得点を狙います。

[日 程] 令和6年10月20日（日）10:00～11:30

[場 所] 障害者福祉センター 多目的ホール

[対象者] 市内在住または在勤の18歳以上の
身体障害者手帳をお持ちの方

[定 員] 12名

[申込み] 9月1日（日）～9月20日（金）必着



申し込み方法

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講座名
- ②名前(ふりがな)
- ③年齢
- ④住所
- ⑤電話番号またはFAX
- ⑥障害の種類

それぞれ申し込み期間が異なりますので、ご注意ください。応募者多数の場合は抽選になります。ご不明な点がございましたら、何でもお問い合わせください。



担当：伊藤・宇都宮・栗栖

熱中症対策出来ていますか？



梅雨が明けて夏本番！最近では“真夏日”を超えて“猛暑日”になることが多いですね。暑くなると気を付けないといけないのが熱中症です。熱中症対策出来ていますか？

熱中症予防できているか、チェックしてみましょう！

- 1. エアコン・扇風機を上手に使用している
- 2. 部屋の温度を測っている
- 3. 部屋の風通しをよくしている
- 4. こまめに水分・塩分を補給している
- 5. 暑い時は無理をしない
- 6. シャワーやタオルで体を冷やしている
- 7. 涼しい服装をしている
- 8. 外出時には日傘、帽子
- 9. 涼しい場所・施設を利用する
- 10. 緊急時・困った時の連絡先を確認している

こんな日は熱中症に注意

： 気温が高い
湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった



温度と湿度
に注目！

高齢者、障害者、持病のある人は特に注意が必要

： 体内の水分が不足しがちです
暑さに対する感覚機能が低下しています
暑さに対する体の調整機能が低下します
地面に近いほど気温が高くなるので、
車いすは想像以上に暑くなります
室内でも熱中症の危険性があります



- ◎暑さを感じなくても、昼夜を問わず、気温が高かったら**エアコン**や**扇風機**を、使いましょう
部屋の**空気入れ替え**も忘れずに
- ◎こまめな**水分・塩分補給**をしましょう
30分おきに一口飲みましょう
飴やタブレットを持ち歩くといいですね
- ◎外出する時は、**日傘・帽子**を忘れずに
- ◎**涼しい服装**を心がけ、**涼しい場所**を活用しましょう
- ◎暑い時に**無理は禁物**です 外出の予定を中止・延期したり、時間に余裕を持って、休憩をとりながら外出する様にしましょう



熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが出たら…

『屋内でも屋外でも、暑さから自分の身を守ってください！』というメッセージです。“熱中症予防のために”を実践してください。

危険！



注意

クールスポットご存じですか？

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された時に避難・休憩できる施設です。目的地に行く途中にクールスポットがあったら、そこで涼んでから目的地に向かうことをお勧めしています。

お出かけ前に、近くのクールスポットを調べてみてはいかがでしょうか？

※このステッカーが目印です 探してみてください→



←※千葉市のクールスポットがわかります



熱中症対策を上手に取り入れながら、
健康に夏を過ごしましょう！

