

# 千葉県障害者福祉センター 利用情報ガイド 6・7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

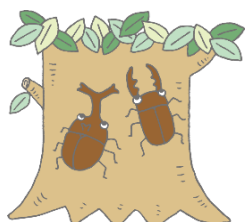
Eメール：kizuna@mbj.nifty.com

<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日常生活訓練、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 ○日常生活訓練 ○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	1日(月)	22日(月)	6日(月)	21日(火)
	8日(月)	29日(月)	13日(月)	27日(月)
	15日(月)		20日(月)	
行事等			25日：サマーフェスティバル	



※イメージです

## サマーフェスティバル

令和8年7月25日(土)

10:00~12:00 13:00~15:00



※イメージです

今年もハーモニープラザをあげて『サマーフェスティバル』を行います。

福祉センターでは、千葉県パラスポーツ指導者協議会のみなさんの協力を得て、『パラスポーツ体験』を行います。種目は、“卓球バレー・ターゲットボッチャ・フライングディスク・競技用車いす体験”、小さい子でも参加できるコーナー（内容は楽しみに！）、パラスポーツコンシェルジュの“出張相談会”と、盛りだくさんです。お子さんからご高齢の方まで、お誘いあわせの上お越しください！今回初めて行う『卓球バレー』について簡単に紹介します。

### 卓球バレー



ボールには金属の球が入っています。ボールを、ネットの下から通すので、サウンドテーブルテニスのような感じですね。また、ラケットは縦横30cm以内の木製の板で、イラストのようにチーム戦で椅子に座って行うので、誰でも楽しめそうです。卓球“バレー”なので、チーム内3回以内で相手のコートへ返さないといけないルールがあります。

興味を持たれた方、ぜひ一緒に楽しみましょう！！

## 貸出施設からのお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。貸出し施設の利用について、5月から変更になったことがございますので、ここでお知らせいたします。（ご利用にいられた団体様には、『利用者の皆様へ』をお渡しするとともにご説明させていただいております。）

### 貸出物品が増えました

《多目的ホール》

- ・ポッチャセット 2セット
- ・青マット（54×150×2cm）45枚…床に座ったり寝たりして運動する時にどうぞ
- ・フライングディスク アキュラシーゴール 2…フライングディスクはありません

《会議室》

- ・麻雀セット（簡易マーじゃん卓・麻雀パイ） 1組

会議室は、福祉講座で使用している日がありますが、お使いいただける日も多くあります。麻雀のほかにも将棋や囲碁を備えておりますので、ぜひご相談ください。

※なお、物品の貸出は当センター内でご利用の場合に限りますので、ご了承ください。



### 貸出施設の退出時間が変わりました

今までは『終了の5分前までの退出』をお願いしておりましたが、“使用後の点検・次の利用にむけた準備など”を十分に行うために『終了時間の10分前までの退出』とさせていただくことにいたしました。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしく願います。

### STT室・更衣室が6月～9月の間使用禁止となります

ご利用いただいておりますサウンドテーブルテニス室（STT室）と更衣室（男女とも）の空調設備の故障により、昨年同様夏季の期間（6月～9月）使用禁止とさせていただきます。STT室に関しましては、代替えとして会議室のご利用を提案させていただいております。

皆様にはたいへんご迷惑をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。

## 6月も熱中症にご注意を！

6月は、体が暑さに慣れておらず、梅雨特有の多湿により熱中症のリスクが高まります。そこで、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」がキーポイントになります。体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は汗をかくことや、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がして体温を調節しています。

暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、熱中症を予防できます。

日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には2週間程度かかると言われております。本格的な夏を迎える前に体調を整えていきましょう。

- 熱中症対策
- ・のどが渇く前にこまめな水分補給
  - ・無理をせず、エアコンを活用する
  - ・十分な睡眠をとる

