

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第36号(平成26年7月1日発行)
静岡県身体障害者福祉センター
静岡市葵区駿府町1番70号
TEL:054-252-7829
FAX:054-255-2011

第3回 エンジョイライフ視覚障害者卓球大会 が開催されました！



平成26年6月21日(土)、静岡県総合社会福祉会館の2階・卓球室と5階・音楽室を会場として、今年で3回目となるエンジョイライフ視覚障害者卓球大会が開催されました。

福祉センター訓練教室のひとつとして、月に6~7回の練習を行っている「視覚障害者卓球教室」のみなさんも参加して、日頃の練習の成果を発揮し、健闘しました。

大会の結果は、下記のとおりです。みなさん、おつかれさまでした。

男子の部

優勝	伊藤 喜秋	(浜松市)
準優勝	古屋 英樹	(静岡市)
第3位	藪崎 和男	(藤枝市)
第4位	杉浦 彰	(島田市)

女子の部

優勝	伊藤 貴子	(浜松市)
準優勝	星野 馨	(静岡市)
第3位	杉山 実加	(沼津市)
第4位	赤堀 奈津子	(浜松市)


サウンドテーブルテニスを体感しよう!!

以前は盲人卓球と呼ばれていたものが、現在では「サウンドテーブルテニス(STT)」と改称されました。ボールは、卓球の球の中に金属粒が入ったものを使用し、そのボールがテーブル上を転がることで出る音を頼りに、ラバーの付いていないラケットを使い、ネットの下をくぐらせて、ボールを打ち合います。

来る8月23日(土)に開催予定の「フェスタ・シズウエル」では、来場者のみなさんに、このサウンドテーブルテニスを実際に体験していただけるコーナーを設置します。

みなさんも、サウンドテーブルテニスの難しさ、スピード感を体験してみませんか？お待ちしております♪


福祉センター 8月の予定表


曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日					1	2	3	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">8/23(土) フェスタ・ シズウエル</div>  </div>
午前					トリム			
午後							音楽	
1日						卓球		
日	4	5	6	7	8	9	10	
午前								
午後					書道			
1日				卓球		卓球		
日	11	12	13	14	15	16	17	
午前				料理				
午後								
1日					卓球	卓球		
日	18	19	20	21	22	23	24	
午前								
午後					書道		休館日	
1日						卓球		
日	25	26	27	28	29	30	31	
午前	生花				トリム			
午後							休業日	
1日						卓球		

熱中症は予防が大切です!!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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をいいます。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症を予防するには…

- 暑さを避ける
通気性のよい涼しい服装を心がけましょう。
保冷剤や冷たいタオルなどを利用して、体を冷やすのも効果的です。
- こまめに水分を補給する
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。
- こまめに休憩をとる
休憩をとりながら無理のない範囲で活動しましょう。



こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、汗が止まらない、気分が悪い。
- 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、いつもと様子が違う。
- 呼びかけに対して返事がおかしい、意識がない、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない、走れない。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

紙面に関するお問い合わせは…

静岡県身体障害者福祉センター

TEL:054-252-7829 FAX:054-255-2011 (月曜日～金曜日 9:00～17:00)