

# ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になる

第43号(平成27年1月30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

## 平成27年度 静岡県身体障害者福祉センター訓練教室

静岡県身体障害者福祉センターでは、障害者の機能回復と社会参加の促進を図ることを目的として、各種訓練教室を実施しています。

平成27年度の訓練教室の申込み受付を開始しますので、参加を希望される方は身体障害者福祉センターまでお問合せください。大勢のみなさまのご参加をお待ちしています！

### トリム体操教室

講師:落合 圭子先生  
回数:月2回(全24回)  
曜日:第1・第3金曜日  
時間:10:00~12:00  
会場:5階 機能回復訓練室

音楽に合わせて、元気よく  
カラダを動かしています！

### 音楽教室

講師:大川 義春先生  
回数:月1回(全12回)  
曜日:第3火曜日  
時間:13:30~15:30  
会場:5階 音楽室

童謡から歌謡曲まで幅広い  
ジャンルの歌を歌います♪

### 料理教室

講師:静岡栄養士食事研究会  
回数:月1回(全12回)  
曜日:第2木曜日  
時間:10:00~15:00  
会場:5階 調理訓練室

カラダにやさしい  
ヘルシー料理を作ります！

### 生花教室

講師:浅井 千代子先生  
回数:月1回(全11回)  
曜日:第4月曜日  
時間:10:00~15:00  
会場:5階 調理訓練室

和気藹々とした雰囲気の中  
季節の花を楽しんでいます！

### 実用書道教室

講師:酒井 芳雲先生  
回数:月2回(全24回)  
曜日:第2・第4金曜日  
時間:13:30~15:30  
会場:5階 調理訓練室

書く楽しさを実感しながら  
切磋琢磨し合っています！

### 視覚障害者卓球教室

代表:杉浦 彰さん  
曜日:第1木曜日・第3金曜日  
毎週土曜日  
時間:9:00~21:00  
会場:2階 卓球室

サウンドテーブルテニスの  
練習に汗を流しています！




### 音楽教室の日時と講師の先生が変わります！

長年にわたり音楽教室の指導にあたってこられた山本光朗先生が、今年度をもって交代することとなりました。それとともなって、来年度からは、新しい先生をお迎えし、日時、内容もリニューアルして音楽教室を実施します！ご参加、お待ちしております！！



## 福祉センター 3月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日							1	
午前								
午後							音楽	
1日								
日	2	3	4	5	6	7	8	
午前					トリム			
午後								
1日				卓球		卓球		
日	9	10	11	12	13	14	15	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	16	17	18	19	20	21春分の日	22	
午前					トリム		休館日	
午後								
1日					卓球	卓球		
日	23	24	25	26	27	28	29	
午前	生花						休業日	
午後					書道			
1日						卓球		
日	30	31						
午前								
午後								
1日								

みなさんは大丈夫?!

## インフルエンザの予防対策



この冬も猛威をふるっているインフルエンザ。インフルエンザの予防は、手洗い・うがい・マスクだけではありません。免疫力を高める食べ物を活用して、インフルエンザに負けないカラダづくりをしましょう!

### ◆ダイコンおろしは効果大!!

ダイコンの辛みに含まれるイソシアシアネイトという成分が、抗酸化作用を高めます。ただし熱には弱いので、千切りサラダやダイコンおろしで成分を有効活用しましょう!

### ◆ショウガは万能薬

ショウガはカラダを温めるだけでなく、免疫力を高めてくれるはたらきもあります。ぬるめの汁物へ食べる直前にすりおろしショウガを入れるのがオススメです!

### ◆長いものねばねば、ヌルヌル効果はすごい!

ねばねば成分ムチンによる粘膜のガード効果とたんぱく質ディオスコリンによるウイルス抑制効果、2つの相乗効果でインフルエンザウイルスの感染からガードします!

(参考：<http://influenza0.blog.fc2.com/>)

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)