

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になる

第48号(平成27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

熱中症に気をつけて!



熱中症とは、高温な環境の下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かなくなるなどして発症するもので、死に至る可能性もあります。予防法を知って、予防と対策を心がけましょう!

熱中症の予防

◆暑さを避けましょう

室内ではこまめに温度を測り、我慢しすぎずにエアコンを使いましょう。外出時は日陰を利用しましょう。

◆服装を工夫しましょう

通気性のよい服装をしましょう。外出時は、帽子、日傘で直射日光を防ぎましょう。

◆こまめに水分を補給しましょう

汗をたくさんかいたときは、水分だけでなくナトリウムも失われます。スポーツドリンクなどが適しています。

◆急に暑くなる日は注意しましょう

体が暑さに慣れていないと、熱中症になりやすくなります。雨上がりなど急に気温が上がる日は気をつけましょう。

◆体調を整えましょう

体調が悪いと熱中症の危険が高まります。日ごろからバランスの取れた食事、十分な睡眠をとり体調管理に留意しましょう。

熱中症は 室内や夜間でも多く発生しています。十分に注意しましょう!

(参考:静岡県公式ホームページ)



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	8/22(土) フェスタ シズウエル 
午前								
午後								
1日						卓球		
日	3	4	5	6	7	8	9	
午前					トリム			
午後								
1日				卓球		卓球		
日	10	11	12	13	14	15	16	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	17	18	19	20	21	22	23	
午前					トリム			
午後		音楽					休館日	
1日					卓球	卓球		
日	24	25	26	27	28	29	30	
午前							休業日	
午後					書道			
1日						卓球		
日	31							
午前								
午後								
1日								



第4回エンジョイライフ視覚障害者卓球大会を開催

6月20日(土)に、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「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。

大会当日は、県内各地から16名の参加があり、白熱した試合が繰り広げられました。

福祉センター訓練教室のひとつである視覚障害者卓球教室のみなさんも大健闘でした。おつかれさまでした。大会の結果は以下のとおりです。



【男子の部】

優勝 伊藤 喜秋 (浜松市)
 準優勝 村松 義幸 (沼津市)
 第3位 藪崎 和男 (藤枝市)
 第4位 古屋 英樹 (静岡市)

【女子の部】

優勝 伊藤 貴子 (浜松市)
 準優勝 小林 里美 (浜松市)
 第3位 赤堀 奈津子 (浜松市)
 特別賞 新村 友紀 (浜松市)

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)