

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第72号(平成29年7月3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6回エンジョイライフ

視覚障害者卓球大会を開催



6月17日(土)、静岡県総合社会福祉会館2階・卓球室と5階・音楽室を会場に、「第6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。

この大会は、アイマスクを着用し、小さな金属球が入ったボールで音を頼りに打ち合うサウンドテーブルテニスの競技大会です。今年は、視覚に障害を持つ男女12名が参加して熱戦を繰り広げました。普段は和気あいあいと練習する仲間同士も、この日ばかりは真剣勝負。皆さん、ボールの音に耳を澄まし、集中力を高めて試合に臨んでいました。

大会の結果は以下のとおりです。入賞された皆さん、おめでとうございます!!

男子の部

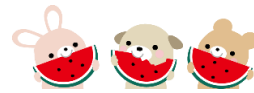
第1位 伊藤 喜秋 (浜松市)
第2位 杉浦 彰 (島田市)
第3位 古屋 英樹 (静岡市)


女子の部

第1位 鈴木 悦子 (浜松市)
第2位 伊藤 貴子 (浜松市)
第3位 赤堀奈津子 (浜松市)



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



熱中症を正しく理解して暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、高温の環境下で多量の汗をかくなどした時に、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなって引き起こされます。体温上昇、めまい、吐き気、倦怠感、ひどい時にはけいれんや意識障害などの症状が現れることもあり注意が必要です。

熱中症の予防法 「水分補給」と「暑さを避けること」が大切

- こまめな水分補給と、適度な塩分の補給
- 気温や湿度の高い日は、我慢をせずに扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。
- 身体をしめつけない涼しい服装を心がけ、外出時には、帽子や日傘で日よけ対策をしましょう。
- 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とれた食事と十分な睡眠をとって健康管理に努めましょう。

熱中症の対処法 熱中症かな？と思った時は

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせましょう。
- 扇風機やうちわで風をあてたり、氷(保冷剤)や濡れタオルなどで体を冷やす。
- 冷たい水や経口補水液、スポーツドリンクなどを飲ませる。
- 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！



熱中症は 室内や夜間でも多く発症しています。十分に注意しましょう！

(参考:静岡県公式ホームページ)

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)