

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第85号(平成30年8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

身体障害者福祉センター社会生活適応訓練事業

「食」の講演会～楽しく食べて健康に！～を開催しました

7月17日(火)、県総合社会福祉会館5階の集会室において、身体障害者福祉センターが単発で実施している社会生活適応訓練事業として、「食」の講演会～楽しく食べて健康に！～を開催しました。

今回は、普段から福祉センターを利用してくださっている20名の方々が、暑い中集まってくださり、私たちの生活に身近な「食」について学びました。



前段は、静岡市内・津島町で、静岡ならではの美味しいものや季節の料理が味わえるお店”お抹茶こんどう”を営み、日本茶インストラクターの資格も持つ近藤雄介さんを講師に招き、浅蒸し茶と深蒸し茶の違いについて、話を聞きました。

浅蒸しは、澄んだ黄金色の水色と清涼感のある香り、味はお茶本来の渋みとうまみを感じられるのに対し、蒸し時間の長い深蒸しは、濃い緑色をしていて、芳ばしい香りと渋みの少ない甘味とコクが特徴ということで、当日は、その両方を飲み比べしました。

次に後段では、「楽しく食べて健康に！」というテーマで、キューピー(株)の飛田昌男さんにご講演をいただきました。

メタボへの対策として粗食がいいと言われてきた昨今ですが、実は今、70歳以上の4人に1人が栄養失調という状況に陥っているといえます。

感染症や心臓病等さまざまなリスクが高まる栄養失調にならないためには、タンパク質や脂質も含めた多様な食品をバランスよく食べることが大切です。講演では、自分がどんなものを食べているか知るための「10食品群チェックシート」が紹介され、参加者は、それぞれ普段の食生活を振り返っていました。





福祉センター 9月の予定表



曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
日						1	2	9/7(金) 福祉大会 身体障害者 相談員研修会
午前								
午後								
1日						卓球		
日	3	4	5	6	7	8	9	
午前								
午後								
1日				卓球		卓球		
日	10	11	12	13	14	15	16	
午前	生花			料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	17敬老の日	18	19	20	21	22	23秋分の日	
午前	休業日				トリム		休館日	
午後		音楽						
1日					卓球	卓球		
日	24振替休日	25	26	27	28	29	30	
午前	休業日						休業日	
午後					書道			
1日						卓球		



フェスタシズウエル2018 に行こう!

とき 平成30年8月18日(土) 10:00~14:00
ところ 静岡県総合社会福祉会館 シズウエル全館

8月21日は、「ふじのくに」静岡県の誕生日です！
静岡県では、この日を「県民の日」とし、様々なイベントを行っています。

私たち静岡県身体障害者福祉会が入居する静岡県総合社会福祉会館シズウエルでも、県民の日の協賛イベントとして、毎年恒例のフェスタシズウエルを上記の日程で開催します。

今年は、富岳太鼓のダイナミックな演奏によるオープニングセレモニーで幕開けとなります。

館内には、会館の各入居団体による様々な体験イベントが盛りだくさんです！

夏休みは、みんな一緒にフェスタシズウエルへ!!

静岡県総合社会福祉会館
フェスタシズウエル2018
とき 2018.8.18(土) 10:00~14:00
ところ 静岡県総合社会福祉会館 シズウエル
静岡市駿河区藤原町1番70号(地図は別紙)

富岳太鼓の演奏
10:00
10:20

7歳未満の子どもから高齢者まで楽しめる
7歳未満の子どもから高齢者まで楽しめる
7歳未満の子どもから高齢者まで楽しめる
7歳未満の子どもから高齢者まで楽しめる

他にも各団体や福祉に関する色々な体験イベントを用意しています。
夏休みは、家族や友達を誘ってシズウエルに行こう!!

問い合わせ：TEL:054-2541521 FAX:054-25415210

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)