

ととろ

ともに楽しみ ともに学び 元気になろう

第96号(2019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

夏バテ解消！

チェアウェルエクササイズ

参加者募集！！

静岡県身体障害者福祉センターでは、スポーツ・レクリエーション指導事業を行っています。8月の残暑厳しい時期に、夏バテからの疲労回復と、秋に向けて体づくりをするために、運動が苦手な方でもゆったりとできる体操の講座を企画しました！

イスに座ったままでできるストレッチで、呼吸を利用して全身の神経伝達を活発にし、体の動かしやすさを実感していただきたいと思います。

たくさんのご参加をお待ちしております！！

[日 時] 2019年8月22日(木) 10:30~11:45(予定)

[講師] 嶋村 彩 先生

[会場] 静岡県総合社会福祉会館 5階 集会室

[対象] 静岡県身体障害者福祉センターの利用者

[定員] 15名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)

[参加費] 無料

[持ち物] 水分補給用の飲料水、汗拭き用のタオル

[その他] 動きやすい服装。
ストッキング、スカートはご遠慮ください。

[申込み] 下記の申込書を静岡県身体障害者福祉センターまでお持ち
いただくか電話・FAXでお申込みください。



キ リ ト リ

夏バテ解消！チェアウェルエクササイズ 申込書

参加者氏名	
連絡先電話番号	
所属 ○をつけてください	訓練教室生 ・ 福祉センター利用団体 (団体名：)



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	
午前					トリム			
午後								
1日				卓球		卓球		
日	5	6	7	8	9	10	11山の日	
午前				料理				
午後					書道			
1日						卓球		
日	12振替休日	13	14	15	16	17	18	8/17(土) 10:00~15:00 フェスタ シズウエル
午前	休業日				トリム			
午後								
1日					卓球	卓球		
日	19	20	21	22	23	24	25	8/22(木) 10:30~11:45 スポーツ・ レクリエー ション指導
午前							休館日	
午後		音楽			書道			
1日						卓球		
日	26	27	28	29	30	31		
午前					トリム			
午後								
1日						卓球		



静岡県身体障害者福祉会 東部ブロック主催身体障害者相談員研修会が開催されました

6月11日(火)、下田市で静岡県身体障害者福祉会東部ブロック相談員研修会が開催されました。

午前の研修は、下田警察署生活安全課による「最近の振り込め詐欺・特殊詐欺」について講演がありました。最近、県内では白い粉が入ったレターパックが届くという新たな手口が相次いでいます。レターパックを受けると、警察などを騙り「麻薬組織に個人情報漏れて悪用されているので、キャッシュカード保全のため、警察がカードを預かりに行く」と電話があり、120万円騙し取られたケースもあるそうです。中身は覚せい剤ではなく砂糖ですが、被害者の動揺につけこむ手口です。

大切なお金を騙し取られてしまうだけでなく、家族に知られてしまうと怒られる・面倒を見てもらえなくなるという理由で警察に被害届を出せずにいることも多く、二次被害も起こっています。

詐欺被害者も、大半は振り込め詐欺の手口はニュースで知っていたはずですが、自分のところには電話はかかってこない、自分は引かからないと思っている人ほど、実際は対応できず被害に遭っているため、日頃から下記のような心の準備や対策をしておくことが大切ということでした。

<対策>

- ① 詐欺電話・ハガキは必ず自分のところにもくると心構えをしておく。
- ② 現金・キャッシュカードは知らない人に渡さない。
- ③ 自宅の固定電話は在宅時でも常時留守番電話にし、必要な用件であれば自分からかけ直す。
詐欺電話だけでなく、悪質な勧誘電話も避けることができる。

※詐欺電話を撃退する「迷惑・悪質電話防止装置」(有料)もあります。チェッカー型の無償貸与事業等を行っている自治体もありますので、詳細については各自治体にお問い合わせください。

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)