



第 180 号(令和 8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



6月5日(金) 料理教室 開催報告



静岡県身体障害者福祉センター訓練教室

令和8年6月5日(金)「北欧パンのスモークロー・スープ作り」を開催しました。
講師は『シリケカフェ』の永井美香子氏。



smørbrød スモークロー とは・・・



ノルウェー語で“スモーク”は“バター”・“ブロー”は“パン”
スライスしたパンにバターを塗り、好きな食材をのせたオープンサンドのこと

ノルウェーのパンは全粒粉の割合が多め、食物繊維を多く含み、噛み応えと味がしっかりあります。
今回は 亜麻仁のパンと かぼちゃの種パンをご用意いただきました。

マッシュポテトやニンジンラペ作り等 手を動かす中で、初めて顔を合わせた参加者同士会話が生まれ、終始和やかな雰囲気ですすんでいきます。

皆さん手際が良く、スムーズに準備完了。思い思いの具材をのせ、色とりどりのスモークローを仕上げられました。美味しくいただきながら、永井氏が住んでいたノルウェーのことやパンの話、参加者の趣味の事まで 話題がつきない賑やかな会となりました。



バラエティ豊かな食材 野菜もたっぷり。ラズベリージャムにブラウンチーズ(ヤギのチーズ)マッシュポテトに
ディルとピクルスを乗せ・・・どれにしようか迷う時間も楽しみながらの スモークロー作り◎

**次回の訓練教室は12/1(火)『みそ作り教室』 ◆◆参加者募集中です◆◆
ご興味ある方は福祉センターまでお問い合わせください。**



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が開催されます
午前								
午後								
1日								
日	3	4	5	6	7	8	9	
午前								
午後								
1日				卓球				
日	10	11(山の日)	12	13	14	15	16	
午前								
午後					書道			
1日								
日	17	18	19	20	21	22	23	
午前	卓球					フェスタシズウエル	休館日	
午後								
1日								
日	24	25	26	27	28	29	30	
午前							休業日	
午後								
1日								
日	31							
午前								
午後								
1日								



日常生活からできる 熱中症予防

室内編

実は多い! 室内での熱中症

出典: 日本生気象学会 <https://seikishou.jp>

熱中症は屋外だけの問題ではありません。
救急搬送の約4割は「住居」で発生しています。



住まいの環境を工夫することでより快適で安全に
過ごすことができます。
「室内を涼しく」「こまめに水分補給」が、
室内での熱中症を防ぐカギです。

2 エアコンの上手な使い方

- ▶ 温度計・湿度計で室内環境をチェック
- ▶ 目安は、室温:28℃未満
- ▶ 湿度は高いほど熱中症のリスクが増します

1 居住空間を涼しく保つ工夫:暑さ対策

▶ 落葉樹で日陰をつくり、夏の直射日光を防ぐ
(夏は日差しを遮り、冬は日差しを取り込める)

▶ 緑のカーテン(ゴーヤ・朝顔など)
壁から少し離して設置すると、
風が通って効果的



▶ 夕方から夜など外のほうが涼しい時間帯は、窓を開ける、
網戸を利用するなどして、室内にたまった熱を逃す
※外気温が高いときは逆効果なので注意

3 体の水分状態を良好に保つ

~水分は知らないうちに失われる~

▶ 呼吸や皮膚からも水分は失われる→成人で1日約1.2
▶ 「起床時にコップ1杯(約200ml)の水」がおすすめ

▶ のどが渇く前に飲む → 100ml程度をこまめに

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)