

千葉市障害者福祉センター 利用情報ガイド

発行：千葉市障害者福祉センター

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2

電話：043-209-8779 F A X：043-209-8782

<http://www.shafuku-chiba.jp/shogaifukushi.html>

千葉市障害者福祉センターは障害のある方に対し、生活や健康面での相談や専門スタッフによる機能訓練、各種事業を開催し、日常生活支援や社会参加の促進を行っています。

- 各種相談 ○機能訓練 ○福祉講座
- レクリエーション事業
- 社会適応訓練 ○住宅改造相談
- 福祉機器展示コーナー ○施設貸出

7月の予定

1	水	医療相談(午前のみ)
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	視覚相談
10	金	ラテアート体験
11	土	
12	日	
13	月	休館日
14	火	
15	水	医療相談
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	休館日
21	火	
22	水	視覚相談
23	木	休館日
24	金	休館日
25	土	
26	日	
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

※医療相談・視覚相談要予約

※月曜・祝日休館

新しい生活様式における熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや3密を避ける等の対策を、生活に取り入れることが求められています。それゆえに今夏は、十分な感染症予防対策を行いながら、熱中症予防にも気をつけなければなりません。

①屋外では**人との距離を“2m以上”保ち**、マスクを外す

※屋内運動施設での運動は集団感染のリスクが高いことから、**2m以内で会話をする時は必ずマスクをつける**こと

②マスク着用時には激しい運動は避け、こまめに水分補給をする

③換気をしている室内は温度が高くなるため、エアコンの温度をこまめに調節する

④少しでも体調が悪く感じたら、無理せず自宅で静養する

※特に子ども、高齢者、障害がある方は気をつけること

～熱中症の症状～

熱中症とは、体温が上がることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下して起こる以下のような症状です：

①大量の発汗・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直

→現場で応急処置できる軽症

②頭痛・悪心・嘔吐・倦怠感・虚脱感

→病院への搬送を要する中等症

③意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

→入院して集中治療を要する重症

意識がない、呼び掛けへの返答がおかしい場合は救急車を呼び、自力で水分が摂れない、症状が回復しない場合には直ちに医療機関を受診しましょう。



～熱中症を予防するために～

十分な睡眠・食事・水分を摂りましょう！

寝不足は自律神経の働きを乱し、体温調節や代謝の機能を低下させ、熱中症を引き起こし易くします。睡眠を充分摂るよう心掛けましょう。また朝食時に水分と一緒に糖分とミネラルを補給することで、腸での水分吸収も良くなります。水分は5～15℃で、1日1.5～2ℓ（高齢者は1.3ℓまで）を目安に、1回に飲む量は10分間で300ml程度にしましょう。水分の過剰摂取は心不全の誘因にもなり得るため気をつけましょう。

サマーフェスティバル中止のお知らせ

7月に予定しておりましたサマーフェスティバルは、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

施設貸し出し再開に伴うお知らせ

サウンドテーブルテニス室・更衣室以外の施設貸し出しを再開致しました。

（水浴訓練室の更衣室は利用出来ます。）

来館の際はマスク着用ください。

当センター来所前に体温の測定をお願いします また来館時に改めて体温の測定を行います 37.5℃以上の方はご利用をご遠慮いただきます。

使用前、使用後には必ず手洗いを実施していただきます。

施設貸し出しについて当センターの備品貸出は実施致しません。

各団体、各人でご用意ください。

（※卓球台・各種ネット、支柱等、椅子利用可）

利用に際し、利用人数並びに使用コート数(卓球台含む)に制限を設けます。

施設貸出時間

皆様が活動後に消毒作業を実施する都合により貸出終了時間の30分前に退出をお願いします。

午前 終了時間 12:00 → 11:30 退出

午後 終了時間 17:00 → 16:30 退出

夜間 終了時間 21:00 → 20:30 退出

お 願 い

日中連絡が取れる電話・FAX番号をお知らせ下さい!!!

昨今の新型コロナウイルスの流行、また荒天や災害により、当センターの主催事業が急遽延期、中止となる場合がございます。その際、こちらから急遽ご連絡差し上げるため、当センター主催事業をご利用の方は必ず日中連絡が取れる電話・FAX番号をお知らせ下さい。迷惑電話防止機能をお使いの方は、当センターの電話番号を受信可能に設定頂けますよう、よろしくお願い致します。

