

## 令和2年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室 「ボッチャ体験教室（ミニ健康講話付き）」

令和2年8月1日  
仙台市若林障害者福祉センター

去る令和2年8月1日（土）仙台市若林障害者福祉センター3階研修室（大）にて、令和2年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室「ボッチャ体験教室（ミニ健康講話付き）」を開催しました。

今回のボッチャ体験教室は宮城ボッチャ協会講師 山尾純子氏をお迎えし、11名の方に参加していただきました。

ほとんどの方が経験有りとのことですので今回は、感染防止を考慮し個人対戦にしました。皆さん3試合ずつ行い、投げるコースや作戦などを教えあいながら、一投一投ごとに参加者皆さんが生き活きとしている姿がとても印象的でした。

参加された方々からは、「とても楽しかった」などのご意見をいただきました。教室終了後、当センター看護師による「ミニ健康講話」を開催しました。

新型コロナウイルスと新しい生活様式における熱中症予防の予防と対策についてマスクの使い方？・水分のとり方？・3蜜を避ける？を〇×クイズで行ないました。その後、何故そうなのか、具体的な例をあげて、身近な生活の中で出来る事や気を付ける事について講話を行いました。日頃から自分の健康状態（普段の状態・何時もと違う時）を把握して毎朝体温チェックし、休養をとり、無理をしない事が、感染を広げないことにつながるということについても参加者の皆さまと共有でき、感染症予防について学ぶ事が出来ました。

今後も皆さまが楽しめる教室を企画し開催していきたいと思っております。

